№5 (481) март 2015

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Подросток видит мир по-своему

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Любят почки петрушку и молоко

СЕЛЁДКА НА СТОЛЕ — ВРАЧ В СТОРОНЕ

Рождение двойни можно спланировать?

Живите и радуйтесь, пришла весна!

Кошмарики

УДАРИЛАСЬ ГОЛОВОЙ ...И ПРОЗРЕЛА

Лиза ослепла, когда ей было всего 11 лет. Причиной потери зрения у девочки стала неоперабельная опухоль. И вот спустя 13 лет все в ее жизни изменилось. Когда Лиза присела, чтобы погладить собаку-поводыря, она сильно ударилась головой о журнальный столик. На следующее утро девушка проснулась и с удивлением обнаружила, что к ней вернулось зрение. Врачи считают этот случай уникальным. Лиза приложилась головой об угол так удачно, что опухоль, которая сдавливала зрительный нерв, каким-то образом отпустила его.

НЕУДАЧНЫЙ ПЕДИКЮР

41-летняя женщина, находясь на седьмом месяце беременности, решилась сделать педикюр, полагая, что должна выглядеть ухоженной и красивой. Но мастер неудачно обработал ступни и занес инфекцию. Женщине потребовалось длительное лечение, в том числе операция. Практически до самых родов будущая мама передвигалась на костылях. Более того, рана после неудачного педикюра не зажила даже спустя полгода после родов.

Еще одна жертва ногтевого сервиса — 53-летняя Елена Николаевна из Мурманска. Она сделала наращивание ногтей. Салонной красотой женщина наслаждалась недолго: вскоре из-под акриловых ногтей появился неприятный запах. Наращенные ногти пришлось снять. Оказалось, что под ними развилась грибковая инфекция, которая чуть не привела к потере собственных ногтей.

Вывод: мастеров по маникюру и педикюру появилось много, среди них есть и непрофессионалы, которые работают на дому нестерильными инструментами. Поэтому никто из клиентов не застрахован от гангрены и ампутации пальцев.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ АХАТЬ О ТОМ, КУДА КАТИТСЯ ЭТОТ МИР, ЛУЧШЕ БЫ НАВАЛЯЛИ ТЕМ, КТО ЕГО ТУДА КАТИТ.

Знаете ли вы, что...

● В Стокгольме, вызывая такси, пассажир может заказать автомобиль... с психотерапевтом на заднем сиденье. Зачем? У многих людей депрессия, плохое настроение, и получасовое общение со специалистом помогает обрести душевное равновесие.

● Европейцы предложили нестандартно защищаться от гриппа. В Германии и Англии уже прокатилась волна грипп-вечеринок. Их цель — дать возможность здоровым людям заразиться от больного. Так люди получают именно тот штамм, который гуляет в нынешнем сезоне.

● Мечта любого холостяка — добавил воды, размешал, выпил — и весь день сыт. Так вот: на Западе изобретена растворимая еда. Пакетик на завтрак, пакетик на обед и еще один, поувесистее, на ужин. В каждом наборе содержится необходимое количество минералов, витаминов, кислот и других полезных веществ. Один недостаток: такая еда без вкуса и запаха.

Новости

УЧЕНЫЕ из России изобрели ранозаживляющие повязки, которые позволяют в 30 раз снизить дозу химиотерапии при лечении рака. К тому же они уничтожают в ране микроорганизмы. Новый метод лечения рака станет доступен пациентам года через два.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ врачам запретили пить чай и кофе во время приема больных. Воду докторам пить разрешено. Медработники назвали запрет нелепым и ждут, что скоро им запретят ходить в туалет.

ДАТСКИЕ исследователи разработали тест, позволяющий определить, инфицирован ли человек бактерией или вирусом. И только при наличии бактериальной инфекции назначат антибиотики.

ВСЕГО 4-5 чашек кофе в день уменьшают риск рака простаты. Пока исследователи не знают, какое именно вещество, содержащееся в кофе, приводит к таким результатам, но это точно не кофеин.

АМЕРИКАНСКИЕ медики установили, что не допустить потери слуха из-за шума можно, принимая витамин B_3 — никотинамид. Так можно лечить и другие возрастные ухудшения здоровья.

В АВСТРАЛИЙСКОМ Институте медисследований предложили лечить опухоли одноразовыми инъекциями токсичного растительного вещества, которое содержится в красной наперстянке. Доказано, что это разрушает опухоль.

ПОЯВИЛСЯ прибор, который заставляет своего хозяина заниматься спортом. Если тот засиделся, прибор дает два предупредительных звуковых сигнала. Если результата нет, то бьет ленивца током. Разряд, разумеется, безопасный, но чувствительный.

В БРИТАНИИ создали препарат, который способен вызывать у людей чувство сытости. Он поможет лечить ожирение. Неприятный на вкус порошок можно добавлять в хлеб и фруктовые коктейли.

■ УПАЛИ ЛИЦОМ В ГРЯЗЬ? ВСТАНЬТЕ И УБЕДИТЕ ВСЕХ, ЧТО ОНА ЛЕЧЕБНАЯ!

■ ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ВЕТЕР В ГОЛОВЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЫЛЕТАЕТ СЛОВ.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ ДЕНЬГИ, ОТЛОЖЕННЫЕ НА «ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ», ТРАТЯТСЯ НА СВАДЬБУ.

До и после — *На каждый день*

Как управлять временем

С ВОЗРАСТОМ ВРЕМЯ УСКОРЯЕТСЯ. ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРОЖИВАЕТ ДВЕ ЖИЗНИ: ОДНУ ДО ПЯТИЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ДРУГУЮ — ПОСЛЕ.

Детство. Для детей существует только сегодня, у них нет прошлого и будущего. Бесполезно утешать плачущего ребенка обещанием завтра купить игрушку. Завтра же — не сейчас. Но чем больше мы осознаем себя, тем быстрее движется время. К 15-16 годам оно уже идет полным ходом.

Юность. В эти годы в жизни много впечатлений, знакомств с новым опытом, поэтому бег времени еще не ощущается.

Зрелость. Первые звоночки ускорения замечаются, как правило, к 30 годам. Человек уже закончил учебу и успел поработать, обзавелся семьей и... познакомился с ее величеством Рутиной.

Рутина. Один день стал похожим на другой. Во взрослой жизни прошлое и будущее становятся для нас не менее важными, чем настоящее. В своих мыслях мы обращаемся то к тому, что было, то к тому, что предстоит. А реальное время проскакивает где-то между тем и другим.

Почему «спешат» часы. Биологи считают, что все дело в обмене веществ. У ребенка он идет быстрее, маленькое сердце бьется чаще. Их часы «спешат», маленькому человеку кажется, что прошло не 12 часов, а все 15. У пожилого они «отстают», и 12 часов он воспринимает как 9. А психологи утверждают, что все дело в свойствах памяти: она сжимает бедные событиями периоды жизни и расширяет дни, полные впечатлений. С годами мы привыкаем к обстоятельствам своей жизни и просто их не замечаем. Чем дольше мы живем, чем больше делаем «на автомате», тем быстрее идут дни...

Тормозим, как можем. В новой обстановке время замедляется. Это хорошо заметно в отпуске. В первые дни время, кажется, идет медленно и вмещает в себя массу событий, новых впечатлений. Потом обстановка становится привычной, особенно если вы отдыхаете у моря: пляж — обед — ужин. И дни летят очень быстро. Возможно, из-за этого замедления времени люди и уезжают в отпуск куда подальше.

Намотай на ус

НЕ СПЕШИТЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ БУМАЖНЫХ КНИГ

Чтение электронных книг и учебников не позволяет человеку уловить суть, так как постоянное мерцание экрана снижает внимание. Читатель отвлекается от текста, теряет ход событий и постоянно возвращается к началу. К тому же люди прочитывают текст медленнее, чем если бы читали обычную печатную книгу.

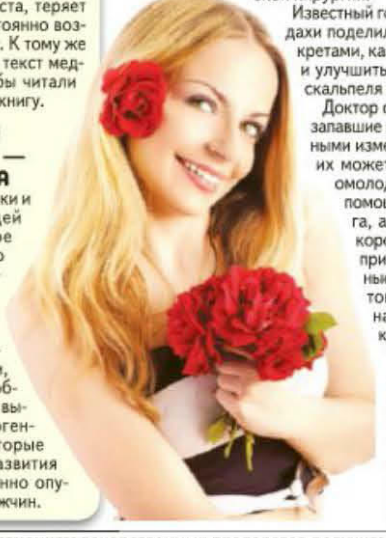
ЖАРЕНЫЕ КРЫЛЫШКИ — ВРЕДНАЯ ЕДА

Куриные крылышки и ножки в хрустящей зажарке — самое популярное блюдо не только в Америке и Европе. Теперь они, увы, популярны и в России. Однако исследователи выяснили, что при глубоком обжаривании в масле выделяются канцерогенные вещества, которые повышают риск развития опухолей, и особенно опухоли простаты у мужчин.

«Подтяни» улыбку

Вместо того, чтобы решиться на подтяжку лица, посетите стоматолога.

Благодаря стоматологическим процедурам легко устранить признаки старения лица, не прибегая к дорогостоящим услугам пластической хирургии.



Известный голливудский стоматолог Курош Маддахи поделился своими профессиональными секретами, как можно уменьшить глубину морщин и улучшить овал лица без инъекций красоты и скальпеля хирурга.

Доктор объясняет, что морщины вокруг рта и запавшие щеки напрямую связаны со структурными изменениями зубо-челюстной системы, а их может устранить стоматолог. Например, омолодить нижнюю треть лица можно не с помощью контурной пластики или лифтинга, а используя керамические виниры и коронки для исправления формы зубов и прикуса. Идеально ровные и белоснежные зубы омолаживают на добрый десяток лет. Так что прежде чем решиться на подтяжку лица, «подтяните улыбку», советует доктор Маддахи.

■ ПОЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ, И ИММУННАЯ СИСТЕМА СКАЖЕТ ВАМ СПАСИБО!

■ ПРИ УЛЫБКЕ ЛИЦО ЗАДЕЙСТВУЕТ ДО 53 МЫШЦ, ЭТО ПОЛЕЗНАЯ ЗАРЯДКА.

Ёшкин кот!

В прошлом году, к 85-летию открытия пенициллина (1929 г.), в Великобритании организовали посвященный этому событию конкурс на самую заплесневелую офисную кофейную кружку. К соревнованиям допускались только те участники, в чьих кружках плесень ясно различима на поверхности кофе. Организаторы соревнования попросили офисных служащих и рабочих присылать им только фотографии содержимого кружки, но ни в коем случае не отправлять оригинал.

Укус кота может привести к операции

КОШАЧЬИ УКУСЫ, ДАЖЕ СОВСЕМ МАЛЕНЬКИЕ, МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.

У котов во рту живут вредные бактерии, которые, попадая в организм человека, проникают глубоко в суставы и ткани. Поэтому врачи советуют сразу же обращаться за помощью к врачу. По статистике в прошлом году каждому третьему укушенному человеку требовалось оперативное вмешательство. Госпитализация на три дня потребовалась 57 людям. Серьезно пострадали 8 человек, им пришлось делать несколько операций. Выздоровев, некоторые обращались к пластическим хирургам. Большинство укушенных — женщины в возрасте до 50 лет. Чаще всего в стационар бедняги попадают не раньше чем через 27 часов после укуса домашних животных. Причем самые опасные — раны на руках и глубокие царапины. Кстати, из 154 человек, которые проходили медикаментозное лечение антибиотиками, оно не помогло 21 человеку — им потребовалась операция.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Болезнь Бехтерева или остеохондроз?

У меня постоянно болела спина. Обратился к ревматологу, он поставил диагноз остеохондроз, но по моим жалобам предположил, что, возможно, развивается и болезнь Бехтерева. В чем сходство и различие этих двух заболеваний?

Н. С. Скороходов, Чебоксары

Стоит насторожиться, если прострелы и острая боль в пояснице (даже кратковременная) возникла у молодого человека до 35-45 лет. Наблюдаться нужно одновременно у невролога и ревматолога. Боли при остеохондрозе и болезни Бехтерева разные. Боль при болезни Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит) — воспалительная. Она напоминает о себе во второй половине ночи или ранним утром, когда человек еще спит. Причем чем больше находится в неподвижном состоянии, тем эта боль и скованность сильнее нарастает. Проснувшись, первое, что человек делает, — разминает спину. После этого боль и скованность начинают уменьшаться. В течение дня также тяжело находиться в одном положении. Больному обязательно необходимо встать, размять спину, сделать несколько наклонов, чтобы убрать боль и скованность.

А вот при остеохондрозе боли возникают в ответ на нагрузку. Обычно они появляются во второй половине дня. Например, если человек поработал на даче, потаскал тяжести, то к концу дня начинает болеть поясница. Если лечь, принять удобное положение и застыть в этой позе, боль постепенно успокаивается, а утром спина не болит.

И. П. Савченко, невролог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Я ХОЧУ ПОШЕПТАТЬСЯ С ВЕСНОЙ...

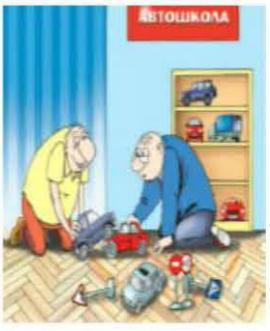
Не мешайте, пожалуйста, мне,
На душе беспокойно, неладно.
Я хочу улыбнуться весне
И погладить подснежник прохладный.
И вдохнуть свежий ветер лесной,
Расправляя усталые плечи,
Я хочу пошептаться с весной
О простом: о земном и о вечном.
Но зовет телефон — не унять,
И опять я должна почему-то
Жадным будням так просто отдать
Своей жизни святые минуты.

Н. Окончиц, Михайловск, Ставропольский край

ОХ, ЖИЗНЬ!

Жизнь тоскливая, жизнь без радости...
Это, поверь мне, так нелегко,
Но все же надеюсь и очень мечтаю,
Что в сердце появится снова тепло.
Придет, приголубит, утешит, полюбит —
Все в жизни приходит внезапно, как сон,
И думаешь: вот все прошло,
и я снова счастливая,
И радость опять посетила мой дом.
И хочется думать: не повторится
Со мною опять никакая беда,
И буду я жить потихоньку довольная
И знать, что от бед не осталось следа.
Я знаю, придет ко мне счастье,
Тихонько в окно постучит
И скажет: «Ну хватит страданий,
Давай лучше вместе весело жить!»

Л. Косоножкина, Донецк, Ростовская обл.



На каждый день

■ ПРИ АНГИНЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕЙТЕ СЛЕГКА ПОДОГРЕТЫЙ СОК ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.

■ ПРИ БРОНХИТЕ СВАРИТЕ В 0,5 Л МОЛОКА 2-3 ЛИСТА МАТЬ-И-МАЧЕХИ, ДОБАВЬТЕ НА КОНЧИКЕ НОЖА СВЕЖЕЕ СВИНОЕ САЛО. ПЕЙТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕД СНОМ.

■ ПРИ КАШЛЕ С УДУШЬЕМ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ: 1 СТ. ЛОЖКУ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА.

Советы психолога — *Прикинь на себя*

«Я не мог иначе»

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ.

1 Человек часто слеп и не видит происходящего буквально у него под носом, если обдумывает, как решить другую задачу.

2 Мы не можем удержать в памяти более 7 цифр одновременно. Лишь некоторые люди способны запомнить до 10 цифр. Кратковременная память хранит информацию не более полуминуты, затем, если она не повторяется снова и снова, забывает ее.

3 Человек плохо воспринимает сочетание красных и синих цветов. Когда эти два цвета находятся рядом, они очень тяжелы для восприятия зрением, особенно, если сочетаются красный-синий и красный-зеленый. Глаза раздражаются и быстро устают.

4 Психика и сознание человека способствуют тому, что многие вещи видятся иначе, чем воспринимаются. Попробуйте прочесть это предложение: «Нежавно, в каоком подяке рпасолоежны бкувы в слвое. Смаое ваоноже, это чотбы неарвя и понесдяля бкува блыи на свиох метсах». Вы смогли его прочесть, хотя все буквы в нем перемешаны? Это произошло потому, что мозг читал не отдельные буквы, а слово полностью.

На 99,9% генетическая информация у всех людей одинакова. Нашей уникальностью мы обязаны разнице лишь в 0,1%.

5 Человек способен концентрировать внимание на чем-то не более 10 минут, даже если это интересно. Полноценно воспринимать то, что видите и слышите, можно до 10 минут. Далее внимание слабеет, и требуется перерыв, чтобы удержать интерес.

6 С детства у людей возникает способность откладывать удовольствие на потом. Замечено, что люди, которые этому научились, более успешны в школе и лучше борются со стрессом.

7 Человек мечтает не менее 30% своего времени. Мечтатели, как правило, более изобретательны и им лучше удается решение проблем.

8 Формирование привычки происходит в течение 66 дней — это установили ученые. Но чтобы привычка делать зарядку по утрам стала постоянной, требуется больше времени, чем на привычку есть на завтрак фрукты.

9 Люди неправильно оценивают свою реакцию на события — и хорошие, и плохие. Например, многие считают, что замужество сделает их счастливее, чего на самом деле не происходит. И, наоборот, потеряв работу, ждут плохого.

10 Многие списывают свои ошибки на кого угодно или что угодно. Например, «я не мог иначе», «мне просто не повезло». Если знакомый опаздывает на встречу, вы считаете это безответственностью. Если же сами оказываетесь в подобной ситуации, списываете все на пробки на дороге.

11 Человек может иметь только ограниченное количество друзей. Максимально возможное количество близких связей для человека — от 50 до 100, и лишь единицы — настоящие друзья.

Д. Ф. Агапова, психолог

При склонности к запорам – послабляющий батончик ФИТОЛАКС

- Для регулярного освобождения кишечника
- Выведения токсинов
- Нормализации микрофлоры

Не содержит сенны.

Только ценные пищевые волокна: оболочки семян подорожника, инулин, пшеничные волокна, чернослив.

✔ Без боли
✔ Без спазмов
✔ Без вздутия

Полезно. Удобно. Вкусно!

Применяйте каждый день при склонности к запорам

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Эвалар
Реклама

Ситуация

Если кровь очень густая...

Такая кровь не может проникать в мельчайшие капилляры и снабжать клетки кислородом и питательными веществами. В народной медицине для ее разжижения есть несколько рецептов.

* Смешайте 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Все это залейте 2 л крутого кипятка и сутки настаивайте в термосе. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

* Положите в стеклянную посуду 1 чайн. ложку измельченной крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте от 1 до 3 ст. ложек, постепенно увеличивая количество, за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца. Этот настой не только очищает кровь, но и восстанавливает нарушенный обмен веществ.

* Положите в эмалированную посуду 1 ст. ложку сухой измельченной травы осоки, залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте 15 минут на водяной бане, остудите при комнатной температуре. Процедите и перелейте в стеклянную посуду с пробкой. Принимайте от 1 до 3 ст. ложек, постепенно увеличивая количество, за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца. Настой храните не более 2 суток.

Если после приема препарата появятся неприятные ощущения, норму сведите к 1 ст. ложке. Если же они сохранятся, то прекратите прием.

* Эффективными средствами для очищения и разжижения крови являются ягоды, фрукты и овощи темно-красного цвета: вишня, виноград, ежевика, клюква, калина, шиповник, брусника, гранат, свекла, краснокочанная капуста. Поэтому обязательно включайте их в свой повседневный рацион.

■ ЯГОДЫ ВИШНИ, СВЕЖИЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ, УЛУЧШАЮТ ПЕРЕВАРИВАНИЕ ПИЩИ.

■ ОТ ВИШНЕВОГО СОКА КИШЕЧНАЯ И ДИЗЕНТЕРИЙНАЯ ПАЛОЧКА ГИБНУТ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА.

■ ПРИНИМАЯ СОК ВИШНИ С МОЛОКОМ (1:1), МОЖНО СПРАВИТЬСЯ С БРОНХИТОМ, СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ.

■ ВИШНЕВЫЙ СИРОП — СИЛЬНОЕ ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

ГЛАВНОЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ — НЕ РОДИТЬСЯ В РУБАШКЕ, А НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ШТАНОВ.

Знаете ли вы, что...

При псориазе в 2 раза чаще случается атеросклероз, закупорка сосудов, нарушения кровообращения и сердечного ритма, тахикардия, мерцание желудочков, инфаркт и инсульт. Причина: у страдающих псориазом образуются цитокины — молекулы, участвующие в воспалительном процессе. Они же выделяются при сердечно-сосудистых заболеваниях.

После инфаркта

ПЕРЕМЕЛИТЕ в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавьте 100 г меда, смешайте, настаивайте 3 дня. Принимайте по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

СМЕШАЙТЕ 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда. Принимайте смесь по 1 ст. ложке в день.

ЗАЛЕЙТЕ 2-3 измельченные луковицы 300 мл теплой кипяченой воды, выдержите 7-8 часов, процедите. Пейте настой по 0,5 стакана перед едой.

СМЕШАЙТЕ свежеотжатый сок лука с медом в равных пропорциях. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

После еды повышается давление...

Связывать прием пищи с повышением артериального давления обычно не приходит в голову, хотя определенная зависимость между этими факторами есть. Что делать, если после еды повышается давление?

И. Н. Архипова, Орловская обл.

1 Проанализируйте свой рацион. Наверняка в нем присутствуют и копчености, и жареные блюда. И еще вы любите острые и пряные приправы и часто присаливаете пищу? Все эти продукты надо исключить из своего рациона раз и навсегда — они способствуют развитию гипертонии. Также исключите алкоголь, ограничьте количество выпиваемой жидкости. Для человека, страдающего повышенным артериальным давлением после еды, достаточно в день выпивать 1,5 л жидкости, включая в это количество супы и всевозможные напитки. Крепкий натуральный кофе и черный чай также способствуют развитию гипертонии, поэтому по возможности замените их соками или кисломолочными продуктами.

2 Питаться нужно часто, но малыми порциями. Пусть ваш суточный рацион будет разделен на 5-6 приемов пищи. Преимущество отдавайте продуктам с низким содержанием холестерина. Употребляйте в пищу морскую рыбу в отварном виде — она богата жирными кислотами омега-3, которые растворяют плохой холестерин.

3 Не переедайте! Лишний вес — плохой союзник.

Соблюдайте все эти правила, и тогда вам не придется задавать вопрос: что делать, если после еды повышается артериальное давление?

С. П. Егорова, терапевт, врач высшей категории

Кардиоспазм

Что это за болезнь и как она лечится

Кардия — это верхняя часть желудка. У людей часто встречается спазм в области перехода пищевода в желудок.

В норме, когда пища проходит по пищеводу, внизу открывается клапан, и все то, что мы съели, попадает в желудок. Но иногда происходит сбой: клапан не открывается, и пища застаивается в пищеводе (иногда несколько суток). Со временем пищевод расширяется, что приводит к новым проблемам. Человек, страдающий кардиоспазмом, особенно III и IV стадиями заболевания, рискует не только заполучить более серьезные проблемы с пищеводом, но и заболеть пневмонией. Если на начальном этапе этого заболевания пищевод практически не расширен, то в запущенных случаях он расширяется в несколько раз, превращаясь в огромный мышечный мешок с S-образными изгибами. Мускулатура органа атрофируется, и он уже не может справляться со своей главной задачей — продвигать пищу. При IV, последней стадии заболевания, как правило, эффективна только операция.

Основным способом лечения кардиоспазма является растягивание места перехода пищевода в желудок. Через рот в область кардии устанавливается специальный баллончик, который надувается до определенного давления. Процедура занимает всего несколько минут, требуется от 3 до 6 таких процедур с интервалом в 1-2 дня, и затем человека можно выписывать из больницы. Если в последующем возникают прежние жалобы, процедуру повторяют.

Е. А. Попова, гастроэнтеролог, врач I категории

На приёме у кардиолога

Спрашивали? Отвечаем

Жжёт в груди...

ОЩУЩАЮ ТОЛЧКИ В СЕРДЦЕ...

Меня беспокоит ощущение толчков в сердце. А иногда кажется, что оно замирает. Такое случается при физических и эмоциональных нагрузках. Насколько это опасно? Мне посоветовали пить настои пустырника. Что еще может мне помочь?

Арина, Волгоград

Вероятно, это экстрасистолия — внеочередные сокращения сердца, вызывающие сбой сердечного ритма. Лучший вариант решения этой проблемы — пройти процедуру суточного мониторинга ЭКГ. В поликлинике к вам подсоединят маленький прибор и отпустят домой. Монитор будет следить за сердечным ритмом в течение суток, затем доктора расшифруют результаты и поймут, с каким нарушением ритма связаны ваши жалобы. Чаще всего речь идет о синусовой аритмии, предсердной или желудочковой экстрасистолии.

При склерозе головного мозга принимайте по 0,2 г мумие в течение 10 дней, затем сделайте перерыв на неделю. Всего 4-5 курсов.

В большинстве случаев прием успокаивающих, а также калий-, магнийсодержащих лекарств помогает победить аритмию. Если обнаружится более серьезное нарушение, в арсенале кардиологов немало эффективных методов лечения.

ОТДАЁТ В ШЕЮ, ГОРЛО, РУКИ...

Меня сильно беспокоит часто возникающее жжение посреди груди, будто даже распирает, отдает в шею, горло, руки. А еще повышается верхнее давление. После корвалола и спазмолитиков отпускает. Это сердце?

Валентина, Самара

Если от этих ощущений избавляет таблетка нитроглицерина, обязательно посетите кардиолога. В любом случае нужно пройти нагрузочный тест (велоэргометрию или тредмил), при котором вашу кардиограмму будут оценивать во время физической нагрузки. Этот тест позволит определить, действительно имеет место ишемическая болезнь сердца или это признаки невроза.

ПУЛЬС — 90 УДАРОВ В МИНУТУ

Моему мужу 45 лет, у него пульс около 90 ударов в минуту. Вроде здоров, лишнего веса не имеет. Мне сказали, что пульс у него повышенный. Какой показатель считается повышенным для взрослого мужчины и зависит ли он от возраста?

Ирина, Чувашия

Частота пульса, как и давление, показывает, хорошо ли органы обеспечиваются кислородом. 90 ударов — еще норма, но предельная. Если такой пульс держится постоянно, то, вероятно, он повышается при физической нагрузке. А это уже плохо. Первой причиной может быть пониженный гемоглобин, второй — повышенный уровень гормонов щитовидной железы, третьей — недостаток калия в крови. Показаться нужно грамотному терапевту, который сперва отправит вашего мужа на анализы и ЭКГ, а потом, если будет нужно, — на консультацию к специалистам.

СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ, ЕСЛИ СЕРДЦЕ БОЛЬНОЕ?

У мужа хроническая сердечная недостаточность. Помню, что врач советовал ему пить 1 л жидкости в день. А теперь новый доктор разрешил 1,5 л. Это не опасно?

Наталья, Красноярск

Долгое время при хронической сердечной недостаточности рекомендовали выпивать не более 1 л жидкости в сутки. Но теперь доказано: нехватка жидкости приводит к сгущению крови. Это создает условия для образования тромбов. У пациентов с хронической сердечной недостаточностью риск тромбоза и без того повышен, а он грозит инфарктом, ишемическим инсультом, нарушением кровообращения в ногах и легких. К тому же, выпивая за день не больше 1 л, человек может испытывать сильную жажду. Сегодня рекомендации таковы: в организм должно поступать не больше 2, но и не меньше 1,5 л жидкости в сутки. А чтобы избежать отеков, в первую очередь необходимо ограничить потребление соли до щепотки в день.

В. Г. Сметанникова, кардиолог, врач высшей категории

Чесночные ванны снижают давление

Я гипертоник со стажем, поэтому многое знаю о лечении гипертонии. Но очень удивился, когда мне посоветовали принимать лечебные ванны... из чеснока. О таком лечении слышал впервые и ради интереса решил попробовать. Как правильно делать такую ванну? Истолките 30-40 зубков чеснока, залейте кашицу 10 л кипящей воды, закройте посуду, укутайте и оставьте на 6-10 часов настаиваться. После этого настой снова разогрейте, не доводя до кипения, вылейте в ванну или в тазик и долейте простой горячей воды до нужного объема. Если хотите принять чесночную ванну полностью, то соотношение чесночной и обычной воды должно быть 1:10. Если нужно попарить руки или ноги, то 1:7.

М. В. Потапов, Великие Луки

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сердце прихватило...

Как пережить сердечный приступ, если вы в полном одиночестве? У вас есть буквально 20 секунд, прежде чем можете потерять сознание.

Что делать, если прихватило сердце, а поблизости никого нет и лекарств тоже нет? Сердце вдруг стало биться не так, как обычно: либо слишком гулко и с перебоями, либо слишком часто (тахикардия). В груди тяжесть, может быть боль в левой части тела, трудно дышать, особенно сделать полноценный вдох. Не паникуйте, действуйте быстро. У вас есть буквально 20 секунд, прежде чем можете потерять сознание.

1 Сделайте глубокий вдох. На выдохе начинайте кашлять. Кашель должен быть глубоким и ритмичным, как будто выплевываете мокроту глубоко из груди.

2 Еще раз: глубокий вдох, на выдохе кашель. Повторяйте без перерывов до прихода медицинской помощи. Это поможет насытить сердце кислородом и восстановить сердечный ритм.

3 Что еще сделать, если прихватило? Самый частый признак сердечного приступа — боль за грудиной, отдающая в руку или челюсть. Иногда может проявляться чувство удушья. Что делать? Сразу принять нитроглицерин. И обязательно аспирин, который нужно разжевать. И сразу же вызвать скорую помощь. Через 5 минут, если болевой синдром не проходит, принять еще одну таблетку нитроглицерина.

О. П. Хлопонина, врач скорой помощи

Как только весной появляется подорожник, прикладываю к пятну...

Эта болячка беспокоит меня уже более 20 лет. Когда-то появилось на животе маленькое пятнышко, но я не придала этому значения. Оно то тускнело, то краснело, с годами стало увеличиваться и болеть. Однажды на приеме по поводу простуды доктор обратила на него внимание и сказала, что, скорее всего, это псориаз, хоть больше пятен нигде не было. Дерматолог не могла поставить точный диагноз и назначила пару препаратов, от которых пятно, наоборот, сильно воспалялось, и я корчилась от невыносимой боли.

Три года назад одна бабушка посоветовала прикладывать мятый лист подорожника к пятну. Мне стало легче, и из круга оно постепенно приобрело форму буквы «З». Раньше пятно болело зимой, но эти три года почти никакого беспокойства. Как только весной появляется подорожник, начинаю прикладывать, и так до жаркой погоды. Делать это знойным летом невозможно: работать с повязкой в огороде не получается. Зато в жару успокаивает кожу отвар лаврового листа. Завариваю несколько листиков лавра и кипячу 10 минут. Вечером искупаюсь в душе и ополаскиваюсь этим отваром. Становится легче: ночью я сплю хорошо и утром могу спокойно трудиться.

А еще отваром лаврового листа полощу рот при стоматите или воспаленных деснах. Может, кто-то, как и я, мучается такой болячкой. Попробуйте так полечиться — не пожалеете!

Что поделаешь, такая жизнь настала. На обследование нет денег. Вот и лечимся чем можем, иногда не зная от чего.

Т. В. Кравченко, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

СОДОВЫЕ ВАННЫ ПРИ ПСОРИАЗЕ

Смешайте по 500 г пищевой соды и магнезии с небольшим количеством воды. Влейте в ванную с температурой воды не выше 38°С. Принимайте ванны по 30 минут через день или раз в неделю (в зависимости от степени заболевания). Курс — 10 ванн, перерыв 3-4 месяца, и повторите. Зуд исчезнет, бляшки тоже, кожа может полностью очиститься. После процедуры промокните тело простыней и укройтесь одеялом на час. Пораженные участки кожи смажьте лечебным кремом.

ПРОСТОЙ СПОСОБ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

Каждый вечер, пока моете посуду, пересказывайте себе то, что происходило в течение дня. Старайтесь вспоминать мельчайшие подробности и детали, например, что съели за завтраком и за день. Не переживайте, вначале будут провалы в памяти, это нормально. С каждым разом будет проще. Дело даже не в том, чтобы все вспомнить, а в том, чтобы стимулировать мозг. И память будет хорошей до глубокой старости.

Такой случай

«Отойди, алкоголичка!»

НАСТЯ СТАЛА ЗАМЕЧАТЬ НЕЛАДНОЕ. ЕЕ НОС НАЧАЛ РАСТИ И СТАНОВИТЬСЯ КРАСНЕЕ, ЧЕМ САМО ЛИЦО.

И ладно, если бы так было, когда она выходила распаренной из ванной или на ветру. Стоило ей понервничать или выпить горячего чая, поесть горячего супа или посушить волосы феном, как нос расцветал сперва блекло-розовыми, а потом и вовсе красными красками. Однажды в магазине ее внезапно оттолкнула в сторону незнакомая женщина, прошипев: «Отойди от ребенка, алкоголичка! Вон носище себе напила, а все не угомонишься!» Анастасия опешила. С ее носом явно что-то происходило...

Спустя время появилось странное мерзкое чувство, что он раздувается как шар. При этом стал чесаться, да еще как — до боли!

Нос распирало, красный и шишкообразный, он покрылся сетью вздувшихся волдырей! Настя взяла больничный.

Диагноз врачей был очевиден — мощнейшая аллергия, вызвавшая редкую болезнь под названием розацеа — хроническое повторяющееся заболевание, чаще всего аллергическое, но бывает и неврологическое. К появлению розацеа приводит сразу несколько факторов. Долгое время основной причиной считалась неправильная работа кровеносных сосудов — их ненормальное расширение. Затем к причинам добавились аллергены. Чаще всего ими становятся кофе и крепкий чай, прямой солнечный свет, стресс и нервное перенапряжение.

Начинается розацеа вполне безобидно — больные ощущают приливы в области лица, которые могут вызывать стрессы, горячая еда, солнце, резкие температурные колебания. Сначала покраснение может держаться от нескольких минут до нескольких часов. Со временем оно становится насыщенным, проступают расширенные сосудики, появляется сыпь синюшно-красного цвета. Кожа вначале гладкая, но в дальнейшем покрывается чешуйками. На внешность мужчин розацеа действует особенно пагубно: нос в некоторых случаях становится синюшно-красным и увеличивается в два, а то и в пять раз.

P. S. Самый известный больной розацеа — Билл Клинтон. Впервые заболевание его стало проявляться в 47 лет. Нос разрастался, и одно время ему даже хотели сделать пластическую операцию. Но, к сожалению, больным с розацеа такие меры не помогут. Единственное их спасение — выяснить, на что именно реагируют кровеносные сосудыкапилляры, и избегать влияния этого фактора.

Ещё та проблема

При дерматите

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ 400 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ШИШЕК ХМЕЛЯ И ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЧЕРЕДЫ, ЗАЛЕЙТЕ 150 МЛ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ В ТЕПЛОМ МЕСТЕ 1 ЧАС. ВЫПЕЙТЕ ЗА ОДИН ПРИЕМ В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ.

Как там, у них?

В Мадриде Парк Ретиро — самый красивый в испанской столице. Поначалу он был дворцовым парком и предназначался для королевских утех. На территории в 150 га растет более 15 тысяч видов деревьев, радуют глаз многочисленные аллеи, статуи и фонтаны. А сады — живое произведение искусства. Одну из аллей мадридцы называют мозговой. Легко догадаться почему: достаточно взглянуть на снимок.

«ГЕПАТРИН»:
тройная защита печени

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

Только[1] «Гепатрин» содержит три самых важных компонента для защиты печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** способствуют естественному восстановлению клеток печени.
2. **Расторопша** содержит силимарин, который защищает печень от токсинов и негативного воздействия свободных радикалов.
3. **Артишок** направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

Вместе они обеспечат тройную защиту вашей печени!

Выгода: вместо трех препаратов один - «ГЕПАТРИН»!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Эвалар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
БАД. Реклама. Патент РФ № 2418601

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Для вас, мусью

Размер... Как много в этом слове!

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БЫСТРОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИВОТА У МУЖЧИН И ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

У многих мужчин к 30-35 годам вырастает животик. А большой живот при нормальной массе тела — плохой признак для здоровья. Ученые доказали, что у мужчин с большим объемом талии смертность выше в несколько раз. А самый важный орган теряет прежние размеры.

Когда-то большой живот считался признаком достатка и привлекал многих женщин. Но сегодня все поменялось. Что же провоцирует быстрое увеличение живота? Все дело в физиологических особенностях строения. Если женщина полнеет, то это происходит равномерно — и грудь, и живот. А теперь посмотрите на мужчин: тонкие руки, ноги, а жир откладывается в так называемом «большом сальнике», который расположен в специальной жировой складке. Если не брать во внимание людей с гормональными отклонениями, то главная причина ожирения у мужчин — переедание и употребление пива в больших количествах.

Представьте обычный будний день мужчины: с утра не успел позавтракать, днем на работе перекусил, а вечером — сытный ужин из полуфабрикатов. А потом устроился у телевизора с бутылкой пива, а это очень калорийный напиток. Если мужчина за день выпивает больше 1 стакана пива, это приводит к ожирению. Жир уменьшает дыхательный объем легких, сдавливает сердце, со временем оно увеличивается в размерах, стенки делаются вялыми, а снаружи обрастают жировой тканью. Физические нагрузки переносятся тяжело, возникает одышка, развивается ишемическая болезнь сердца, появляется риск инфаркта и сахарного диабета.

А еще большой живот — прямая угроза мужской силе: 80% мужчин, страдающих ожирением, имеют низкий уровень мужских гормонов, нарушение кровообращения половых органов. Половой акт с мужчиной, у которого большой живот, неполноценный. Почему же уменьшается размер мужского достоинства при большой талии? Оказывается, при росте живота пенис втягивается в жировую ткань. Если мужчина набрал 10-15 лишних килограммов массы тела, орган может потерять 3 см.

Т. Н. Мазкова, терапевт, врач высшей категории

■ У МУЖЧИН С ОЖИРЕНИЕМ И БОЛЬШИМ ЖИВОТОМ НА 20% УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

■ НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ НА НОЧЬ, НЕ ПЕЙТЕ МНОГО ПИВА, БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, И ТОГДА ОЖИРЕНИЕ ВАМ НЕ ГРОЗИТ.

■ ЧЕЛОВЕК ЗВУЧИТ ГОРДО, А ЕСЛИ ПРИЩЕМИТЬ — ПРОНЗИТЕЛЬНО.

■ ЛУЧШАЯ РИФМА К СЛОВУ «РАБОТАТЬ» — «НЕ НАДО».

Ёшкин кот!

Пациента больницы в китайском городе Шэньчжэнь удалось вывести из комы необычным способом. Врачи заметили, что тридцатилетний Сяо Ли иногда шевелит пальцами. Еще мужчина мог открывать глаза, но больше никаких движений не делал. Одна медсестра достала купюру в 100 юаней (900 рублей) и начала водить ею перед глазами больного. Увидев деньги, Сяо Ли внезапно очнулся и протянул к банкноте руку. Теперь родные пациента регулярно показывают ему пачки денег, чтобы полностью вернуть больному двигательные функции.

ЛАПША
из писем читателей

Иногда так хочется сказать матом, съездить кому-нибудь по роже и пойти забухать! Но мне нельзя. Я же леди!

Марина, Московская обл.

На работе бесконечный завал, осенняя депрессия, два выходных кажутся очень короткими. Такая лень... Короче, не брила я ноги пару недель.

Вероника, Саратов

Один мой коллега, посетивший Таиланд, рассказывает: «Там так хорошо! Такой воздух хороший! Там так... так... там даже козюлек в носу нет!»

Олег, Ростов

Ищем причину — *Прикинь на себя*

Как остановить икоту

Стоит кому-нибудь начать икать, как все наперебой принимаются пугать несчастного, предлагать задержать дыхание и дают массу других советов. А что говорит наука?

Икота происходит при спазме диафрагмы. Это вызывает приток воздуха в легкие, что, в свою очередь, приводит к резкому смыканию голосовых связок. Так возникает звук «ик». Существует более 100 причин икоты, чаще вполне безобидных. Икота может быть связана с приемом лекарств (ее могут провоцировать некоторые обезболивающие препараты, лекарства, назначаемые при болезни Паркинсона, а также средства химиотерапии, применяемые для лечения онкологических заболеваний). Смех, злоупотребление алкоголем, торопливое заглатывание пищи или газированных напитков тоже могут привести к икоте. А иногда она возникает сама по себе, без какого-либо повода.

Икоту обычно удается остановить, если выпить воды, пожевать лимон или набрать в рот льда. Можно также высунуть язык, вставить пальцы в уши или слегка надавить на глазные яблоки. По сути, это попытка отвлечься от икоты, переключить внимание на другое. Остановить икоту можно, напугав страдальца.

Икота? Откройте пошире рот, язык слегка потяните к нёбу и подержите несколько секунд.

Но бывают случаи злостной икоты. Однажды в службу неотложной помощи обратился мужчина с жалобой на икоту, которая продолжалась в течение 3 дней с интервалом 2 секунды. Врач заставлял пациента широко раскрыть рот, надавливал ему на глазные яблоки, но ничего не помогало. Испробовав все средства, врач вспомнил о том, как ему удалось остановить ускоренное сердцебиение у 71-летней женщины, вставив палец ей в задний проход. Икающему пациенту это тоже помогло. Начнете икать — смело пробуйте любой народный способ избавления от икоты, в том числе и последний, врачебный.

P. S. Мировой рекорд по продолжительности икоты принадлежит американцу по имени Чарльз Осборн. Приступ икоты начался у него в 1922 году (в тот момент он пытался взвесить свинью), а прекратился лишь спустя 68 лет, в 1990 году.

С. П. Егорова, терапевт, врач высшей категории

ДАВЛЕНИЕ? БОЛЯТ СУСТАВЫ? ОСТЕОХОНДРОЗ? ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ «БИМАГ» ГОТОВ ВАМ ПОМОЧЬ!

Мучаюсь суставами и давлением больше 35 лет. На таблетки уже надежды нет. Посоветуйте какое-нибудь средство, которое помогает. Но недорогое — пенсия маленькая. Спасибо.

М. С. Степанов, 75 лет, Елец

Представьте, что где бы вы ни находились: дома, на работе, в саду, с детьми или внуками, вы носите с собой крохотного доктора. В любое время вы можете заказать своему «мини-доктору» необходимое именно вам лечение и получить его незамедлительно. К примеру, за несколько недель вы можете нормализовать давление. Вы можете избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и лечебным. Вы можете избавиться от хронической усталости, а еще укрепить сердце и нервы. Но разве это возможно? Да, благодаря тому, что наука отсекла весь мусор, и появился удивительный прибор, который ... действительно РАБОТАЕТ!

«БИМАГ» разработан на потрясающей методике раздельного применения магнитных потоков, которую успешно применял Парацельс еще в XVI веке. Но современная медицина шагнула намного дальше, и теперь «БИМАГ» может: повышать жизненную энергию и расширять сосудам, улучшать активность сердца и ускорять восстановление тканей, восстанавливать нервную деятельность и работу клеток головного мозга.

Используется «БИМАГ» и мужской частью населения для решения так называемых мужских вопросов. Вообще методика применения «БИМАГ» насчитывает более 30 недугов.

Вот официальные показания к применению «БИМАГ»:

• **заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондрозы, болезни суставов, артриты, артрозы, обменные полиартриты, миозиты;**

• **заболевания сердечно-сосудистой системы, особенно эффективен «Бимаг» в борьбе с гипертонией — этим «тихим и таинственным убийцей»; вегетососудистая дистония;**

• **неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, повышенная утомляемость и т.д.**

Подробнее на www.pro-bimag.ru

Закажите «БИМАГ»: 8-800-555-62-72, 8(937) 873-52-55
(8.00-20.00, время московское, звонки по РФ бесплатные)
433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ», В-6
Цена «БИМАГ» ~~2200~~ руб. **990** руб.
+ 290 руб. доставка Почтой России + почтовый сбор.

ИП Вяхирев Александр Юрьевич ОГРН 306735525600012. РУ МЗСР 2012/13666 от 24.02.2012 г. Реклама

Полезное мыло

ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО — УНИКАЛЬНЫЙ АНТИСЕПТИК. ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ.

*** При небольших ранах, царапинах и порезах** намыльте пораженное место хозяйственным мылом и оставьте до высыхания. Это ускорит заживление.

*** Для снятия отека** разведите мыло в воде и несколько раз в день натирайте больное место.

*** Зуд от укусов комаров** снимает пена хозяйственного мыла.

*** При насморке** смочите в мыльном растворе ватный тампон и обработайте им носовые пазухи. Так же можно поступать для профилактики гриппа.

*** При грибковых заболеваниях** потрите пораженные ступни намыленной щеткой, а после высыхания обработайте кожу раствором йода.

*** От трещин и натоптышей на пятках** помогут горячие ванночки с хозяйственным мылом. В 2 л горячей воды растворите 1 ст. ложку стружки хозяйственного мыла и 1 чайн. ложку питьевой соды. Принимайте ванночку в течение 10-15 минут. Затем вытрите ноги, смажьте ступни жирным кремом и наденьте хлопчатобумажные носки. Процедуру делайте на ночь до полного исцеления.

*** Обожглись?** Сразу же место ожога намыльте хозяйственным мылом и дайте подсохнуть — пузырей и покраснения не будет.

*** От угрей и прыщей** натрите на терке небольшой кусочек мыла, добавьте горячей воды и взбейте помазком в пену. Добавьте 1 чайн. ложку соли экстра, перемешайте и нанесите на лицо. Держите маску 20 минут, затем смойте сначала теплой, потом холодной водой. Процедуру делайте 3 раза в неделю в течение месяца.

НАДПИСИ 72%, 70%, 65% НА КУСКЕ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА — ЭТО ПРОЦЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРНЫХ КИСЛОТ. ЧЕМ ОН БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ МЫЛО СПРАВЛЯЕТСЯ С ГРЯЗЬЮ И МИКРОБАМИ.

Тонка кишка...

ХОТЯ ОТ СИНДРОМА РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА НЕ УМИРАЮТ, ОН ДОСТАВЛЯЕТ НЕМАЛО ХЛОПОТ. РЕЧЬ ИДЕТ ТОЛЬКО О РАССТРОЙСТВЕ, ПРИ КОТОРОМ ЦЕЛЫЙ И НЕВРЕДИМЫЙ ОРГАН НЕДОБРОСОВЕСТНО ВЫПОЛНЯЕТ СВОЮ РАБОТУ.

И это только верхушка айсберга!

Диагноз синдром раздраженного кишечника гастроэнтерологи ставят 7 из 18 пациентов. И это только верхушка айсберга! Поскольку больные стесняются обсуждать столь деликатную тему даже с врачом. Главную роль здесь играют нарушения нервной системы, регулирующей скорость и ритм работы кишечника. Тонкий механизм перистальтики реагирует на переживания, респираторные вирусные инфекции, на такие болячки, как гастрит, холецистит, простатит, цистит, а также неправильное питание.

Хотя от синдрома раздраженного кишечника не умирают, он доставляет немало неприятных минут. Речь идет только о расстройстве, при котором целый и невредимый орган недобросовестно выполняет свою работу. Задача больного — выяснить, что вызывает у кишечника приступы раздражительности, и впредь не испытывать его терпение. Правда, быстро избавиться от недуга не получится.

Как избежать обострений

Это заболевание хроническое, требует кропотливого лечения. Однако со временем можно научиться контролировать свое состояние и избегать обострений. Как это сделать? Обратиться к неврологу. Удивлены? У страдающих этим недугом часто бывает депрессия, вегетативные кризы и другие психоневрологические нарушения. В этом случае синдром раздраженного кишечника хуже поддается лечению, особенно упорно сохраняется боль в брюшной полости. Принесут облегчение массаж, дыхательная гимнастика, сеансы психотерапии и психотропные препараты (транквилизаторы, нейролептики, антидепрессанты), которые назначит врач.

Любит маскироваться

Синдром раздраженного кишечника любит маскироваться под другие кишечные недуги: непереносимость молочного сахара (лактозы), неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, полипы и даже рак прямой кишки. Если вам уже исполнилось 40 лет, проконсультируйтесь у проктолога и пройдите колоноскопию, чтобы исключить онкологическое заболевание.

Полезные советы

* Больше ешьте продуктов, богатых клетчаткой. Она нормализует перистальтику кишечника и устраняет запоры. Это хлеб из муки грубого помола, фрукты, овощи (печеный картофель), свежая зелень и морская капуста. Если в рационе недостаточно клетчатки, ежедневно в первые и вторые блюда добавляйте по 2 ст. ложки пшеничных или ржаных отрубей. С древних времен на Руси из них готовят отвары и кисели, а в Америке отруби добавляют в натуральные соки и тесто для оладий.

■ Стакан воды натощак избавляет от запора.
■ А вот кофе, чай и пиво выводят из организма жидкость, высушивая каловые массы.

* Откажитесь от продуктов-провокаторов. Они у каждого свои, поэтому сначала выясните, против какой пищи восстает ваш кишечник. На подозрении кукуруза, капуста, редис, шпинат, щавель, жареный картофель, свежий черный хлеб, малина, крыжовник, изюм, финики и яблоки в сочетании с другими фруктами и овощами, бобы, горох, фасоль, помидоры, цитрусовые, шоколад и сладости, некоторые заменители сахара (сорбит и фруктоза), молоко, сливки, сметана, кефир, ряженка, простокваша, апельсиновый сок, кофе, крепкий чай, алкогольные и газированные напитки, а также продукты, приготовленные с добавлением мяты. От разносолов, копченостей, маринадов, чипсов, попкорна, тортов с жирным кремом и бутербродов с толстым слоем масла откажитесь сразу: кишечник реагирует на них как бык на красную тряпку.

* Избегайте отрицательных эмоций: они расшатывают нервную систему и нарушают пищеварение.

* Не обсуждайте за столом ничего волнующего, не читайте и не смотрите телевизор во время еды.

Рецепты народной медицины

* Съедайте хотя бы одно яблоко в сутки — и у вас улучшится пищеварение, произойдет дезинтоксикация, а симптомы синдрома раздраженного кишечника станут меньше досаждать.

* Перечная мята способствует расслаблению мышц стенок кишечника, снижает болевые ощущения. Добавляйте свежие листья мяты перечной в блюда.

* Корица также облегчит болевые симптомы и избавит от метеоризма. Можете, как и мяту, добавлять ее в блюда. Тот же эффект окажет и имбирь.

Т. Ф. Иванко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Тест-диагностика

Подтвердим диагноз или опровергнем

* Возраст — от 20 до 50 лет.
* Вы не слишком довольны собой и окружающими.
* Смотрите в будущее без оптимизма.
* Часто бываете не в духе.
* При сильном волнении, тревоге, страхе в срочном порядке ищете туалет.
* Перекусываете на скорую руку, едите всухомятку.
* Предпочитаете рафинированные и консервированные продукты свежим овощам и фруктам.
* У вас повышенное образование газов, урчит в животе, донимают тошнота и изжога.
* Опорожняете кишечник после сна, во время еды или сразу после нее.
* Жалуетесь на запор и/или понос (стул чаще 3 раз в день или реже 3 раз в неделю).
* Испытываете неприятные ощущения при дефекации: напряжение, чувство неполного опорожнения кишечника.
* Боль в животе возникает только днем, а не ночью.
* Проблемы с кишечником беспокоят время от времени или постоянно уже по меньшей мере 3 месяца.
* Кишечные неприятности достались вам по наследству от родителей.

P. S. Чем больше положительных ответов, тем вероятнее синдром раздраженного кишечника. За подтверждением диагноза придется идти к гастроэнтерологу.

На каждый день

● Пейте больше воды. Дневная норма — не менее 2 л (а в жару еще больше), если у вас здоровые почки и сердечно-сосудистая система.

● Следите за стулом. Почувствовав необходимость посетить туалет, по возможности делайте это быстро: задержка отрицательно сказывается на перистальтике и приводит к обострению болезни.

● Ешьте 4 раза в день в одно и то же время — это отличная профилактика синдрома раздраженного кишечника. Не только нервная система, но и весь организм в целом сверяет свои внутренние часы — биоритмы — с режимом приема пищи.

Для диабетиков

НАСТОЙ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТОК СНИЗИТ САХАР

Когда сахар в крови скачет или часто случается гипогликемия, кроме медикаментозного лечения, назначенного врачом, стоит ежедневно употреблять такой напиток: с вечера 2 ст. ложки подвяленных картофельных очисток и небольшую репчатую луковицу в кожуре (примерно 100 г), разрезанную на четыре части, залейте 0,5 литра кипятка. Настаивайте ночь. Чтобы снизить сахар в крови, нужно принимать по несколько глотков между приемами пищи на протяжении дня. Еще лучший результат дает настой из подвяленных картофельных очисток, когда вместо репчатой луковицы в таком же количестве используется белая часть лука-порея.

ВЕТОЧКИ ГОЛУБИКИ ТОЖЕ ПОМОГУТ

Отвар веточек голубики с листьями помогает при сахарном диабете, быстро снижая уровень сахара в крови. Заливают 1 ст. ложку нарезанных или наломанных веточек голубики с листьями 1 стаканом воды, доводят до кипения и держат на слабом огне 10 минут. Затем настаивают под крышкой 1 час, процеживают. Хранят в темном месте. Пьют глотками в течение дня, не оставляя на завтра. Курс лечения — 10-30 дней. Отвар можно пить и для профилактики, после основного курса лечения диабета. Это позволяет нормализовать уровень сахара в крови.

ПЕЙТЕ ОТВАР ЛЬНА

Есть сведения, что благодаря льну можно полностью излечиться от сахарного диабета. Для этого 2 ст. ложки растертых в порошок семян льна заливают 0,5 л кипятка, ставят на огонь и кипятят 5 минут. Снимают с огня и, не снимая крышки, остужают. Выпивают отвар в теплом виде в один прием за полчаса до завтрака. Уже через месяц после такого лечения можно снижать дозу инсулина. Но даже если уровень сахара в крови нормализовался, пить отвар льна надо еще в течение года. Одновременно с этим отваром вместо чая или воды надо пить отвар цикория — это растение также снижает уровень сахара в крови.

Вредные советы ***Думай, думай***

Ждите в гости варикоз

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВАРИКОЗ НЕИЗБЕЖНО ПОЯВИЛСЯ.

1 **Меньше двигайтесь.** Если у вас сидячая работа, варикоз обеспечен. Не ходите пешком, лучше ездите на автомобиле. И никаких спортклубов, бассейна, утренней гимнастики! Циркуляция крови в ногах затрудняется, возникают отеки, а там уж и до варикоза недалеко... Если же за день было некогда присесть, тоже хорошо. Нагружайте ноги по максимуму. Приходя с работы домой, не кладите ноги на возвышение, как советуют врачи, а, наоборот, опускайте их вниз.

2 **Как можно чаще пережимайте ноги.** Привыкайте сидеть, положив ногу на ногу. Это мешает нормальной циркуляции крови. Не забывайте менять ноги местами, чтобы варикоз развился на обеих. На диване сидите, поджав ноги под себя.

3 **Носите узкую одежду и неудобную обувь.** Сапожки покупайте так, чтобы были тесными в голенище. Они сдавливают ногу, кровь застаивается и кровообращение ухудшается. Брюки тоже должны быть узкими, туфли — на шпильке. Очень эффектно будете выглядеть!

4 **Ешьте что попало и пейте меньше воды.** Варикоз и избыточный вес — близкие друзья. Почаще балуйте себя выпечкой, конфетами, чипсами, жирной копченой пищей. И пейте меньше воды — вследствие дефицита жидкости кровь сгущается, возникают венозные звездочки.

5 **К флебологу — ни ногой!** Он лечит болезни вен. Зачем вам лишняя трата времени и денег? Но если все же посетили врача, не вздумайте следовать его рекомендациям. Наверняка он посоветует принимать венотонизирующие лекарства и носить компрессионное белье.

А теперь серьезно. Если хотите сберечь красоту и здоровье ног, прочитав эту статью, поступайте наоборот.

Р. П. Клочко, флеболог, врач высшей категории

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

реклама

тел. 8-800-707-71-33

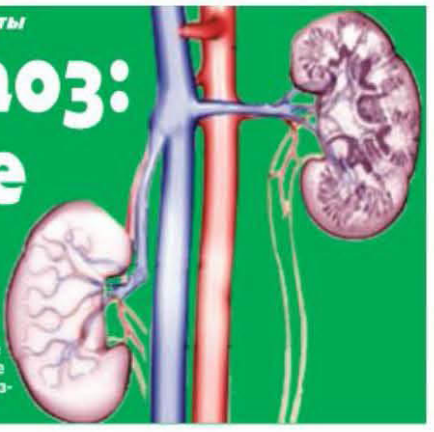
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005691.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Авторитеты дают советы

Нефроптоз: опущение почки

Боли в пояснице с одной или двух сторон, исчезающие в горизонтальном положении, — признак начальной стадии нефроптоза. Если такие симптомы имеются у вас или ваших близких, идите к врачу-нефрологу. Он поможет не допустить развития болезни и избежать тяжелых осложнений.



КОГДА НАЧИНАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ

В норме почки могут немного смещаться, когда человек изменяет позу и при дыхательных движениях, при этом не покидая своего анатомического ложа, образованного связками и жировой клетчаткой. Но когда этот орган смещается из поясничной области вниз, иногда доходя до полости таза, могут начаться проблемы. Чаще всего опускается правая почка из-за более низкого анатомического расположения.

ПРИЧИНЫ ОПУЩЕНИЯ ПОЧКИ

* Быстрая потеря массы тела, при которой уменьшается количество жировой клетчатки, поддерживающей почку.
* Повреждение поясничной области, вызванное травмой. Это могут быть ушибы, падения с высоты, операции на брюшной полости, например, по поводу гнойного аппендицита, паховых и пупочных грыж.
* Ослабление мышц поясницы и живота в преклонном возрасте.
* Нередко почка опускается при беременности, особенно часто при повторной и многоплодной.
* Тяжелая физическая работа, силовые виды спорта чаще провоцируют нефроптоз.
* Генетическое недоразвитие соединительной ткани, которое приводит к слабости всех связочных аппаратов организма.

К опущению почки приводят длительное нахождение в вертикальном положении, постоянная вибрация. Не случайно продавцам, стоматологам и водителям часто ставят диагноз нефроптоз.

СИМПТОМЫ ЗАВИСЯТ ОТ СТАДИИ БОЛЕЗНИ

Заболевание в начальной, I степени, проявляется незначительными болями в правой половине поясничной области (если опущена правая почка), а при левостороннем нефроптозе — слева. Боль возникает, когда человек стоит, иногда она распространяется на брюшную стенку. Если лечь, боль проходит.

Чаще всего опускается правая почка из-за более низкого анатомического расположения.

Когда почка опущена ниже подреберья (II степень заболевания), боли более сильные, а со временем могут стать постоянными. На этой стадии отмечается перегиб почечных сосудов и мочеточника, что ведет к нарушению кровоснабжения органа и оттоку мочи. В результате в моче появляются белок и эритроциты, то есть мочевой пузырь воспаляется.

При III степени болезни боль в пояснице постоянная, она уже не исчезает даже в горизонтальном положении, могут возникать приступы почечной колики. При этом происходит серьезное расстройство кровообращения в почке, из-за сильного перегиба или перекручивания сосудистого пучка и мочеточника нарушается отток мочи. Почка начинает испытывать кислородное голодание. Ишемия органа нарастает, и почка выделяет повышенное количество гормона ренина, который повышает артериальное давление.

Вообще при любом опущении почки в далеко зашедшей стадии может развиться тяжелая артериальная гипертензия с очень высокими цифрами давления. Постоянная задержка оттока мочи провоцирует появление инфекции — развиваются пиелонефрит и цистит. Мочиться приходится часто и болезненно, возможно появление озноба и повышение температуры. Постоянное давление на почечную ткань задержанной мочой может привести к выпадению солей, образованию в почке камней и развитию гидронефроза. Последний недуг может привести практически к полной гибели почки и прекращению ее функционирования. Чем это грозит для человека? Развитием почечной недостаточности. Это опасное для жизни состояние требует постоянного очищения крови с помощью гемодиализа или пересадки донорского органа.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПРИ НЕФРОПТОЗЕ

Лечение при опущении почки зависит от стадии заболевания, имеющихся осложнений, возраста больного. При незначительных симптомах рекомендуется правильно питаться, чтобы держать вес в норме, делать каждый день лечебную гимнастику и носить бандаж (его надевают только при нефроптозе I степени, когда нет грубых изменений в кровообращении почки и нет осложнений). Бандаж изготавливается из плотного и жесткого материала. Его надевают утром лежа, прежде чем встать с постели. Обертывают вокруг талии и застегивают после глубокого выдоха. При этом повышается внутрибрюшное давление — оно и заставляет почку вернуться на нормальное анатомическое место. Бандаж нельзя носить при сильной боли и наличии полостных спаек. И еще помните, что он лишь на некоторое время может поднять опущенную почку и зафиксировать ее в нужном положении. Но бандаж не заменит оперативного лечения при развитии осложнений. Кроме того, если долго носить это приспособление, атрофируется ослабленная поясничная и брюшная мускулатура, а это еще больше осложняет ситуацию. Поэтому подбирать и применять бандаж нужно обязательно под контролем врача.

С. В. Наинян, нефролог, врач высшей категории

На каждый день

СТАРАЙТЕСЬ не падать на скользкой дороге, ходите по скользкой поверхности на полусогнутых ногах шаркающей походкой. Приобретите шипованные насадки для зимней обуви.

СДЕРЖИВАЙТЕСЬ, когда чихаете, быстрее избавляйтесь от кашля, если он есть, не кричите громко.

БАНДАЖ носите, только если его рекомендует ваш лечащий врач или чтобы зафиксировать почки, если предстоит физическая работа. А вообще лучше избегать сильных нагрузок.

НЕ переедайте: переполненный желудок, особенно, если человек страдает метеоризмом, способствует опущению левой почки.

ВРАЧ может назначить массаж спины (или только поясницы), живота и бедер или сегментарный массаж на область поясницы. Упражнения при опущении почек лучше выполнять после массажа для лучшего эффекта. Курс массажа — 10-20 процедур 3-4 раза в год.

НЕ стремитесь быстро похудеть — это провоцирует опущение почек!

Помогут травы

При нефрите

* 1 чайн. ложку сухих измельченных листьев розмарина залейте 350 г воды и 150 г кагора. Настаивайте сутки, доведите до кипения, варите 5 минут, настаивайте, укутав, 20 минут. Затем процедите и пейте по 2 ст. ложки до и после еды. Храните в холодильнике.
* 100 г измельченных плодов физалиса залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Пейте по 50 г 3 раза в день до еды в течение недели. На зиму приготовьте повидло из физалиса: 400 г плодов залейте 400 г воды, варите 1 час, процедите, добавьте 800 г меда и еще варите 30 минут. Принимайте по 2 ст. ложки до еды. Храните в холодильнике.
* 2 толстых корня петрушки измельчите, залейте водой и молоком (по 500 мл каждого компонента). Смесь закипятите, снимите с огня и остудите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения 30 дней, после чего нужно сделать месячную паузу.

Ситуация

Выход один — операция

Что делать, если почка опущена, а консервативное лечение не помогает? В этом случае показано оперативное вмешательство.

Поводом для него может послужить:

* диагноз нефроптоз II или III степени, осложненный тяжелой артериальной гипертонией, постоянной болью;
* если почка опущена до IV поясничного позвонка и ниже;
* стойкий болевой синдром;
* если опущены обе почки и это осложнено пиелонефритом;
* из-за стойкого нарушения оттока мочи может развиться гидронефроз;
* нарушена функция почки и развивается почечная недостаточность.

Хирург вернет почку на ее законное анатомическое ложе, подшив к соседним тканям и прикрепив ее специальной хирургической сеточкой, чтобы она больше не смещалась. Операция может проводиться обычным методом, через разрез в поясничной области, или более современным малотравматичным — лапароскопическим. Выбирая, как поднять опущенную почку и какую именно операцию надо выполнить, хирург прежде всего оценивает состояние пациента. Лапароскопия обычно применяется, если нет тяжелых осложнений и больших спаек в брюшной полости. Если в почке имеются камни или опущение почки осложнено гидронефрозом, во время операции из почечной лоханки камни извлекают и восстанавливают нормальный отток мочи.

Хирургическое лечение противопоказано, если пациент находится в тяжелом состоянии, у него имеются серьезные сопутствующие заболевания (онкология, выраженная сердечная недостаточность, тяжелые психические нарушения), глубокий старческий возраст и опущена не только почка, но и все внутренние органы.

ПРИ ЛЮБОМ ОПУЩЕНИИ ПОЧКИ В ДАЛЕКО ЗАШЕДШЕЙ СТАДИИ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ТЯЖЕЛАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ С ОЧЕНЬ ВЫСОКИМИ ЦИФРАМИ ДАВЛЕНИЯ.

Из почты «Айболита» *Думай, думай*

Шов на животе? Ну уж нет!

Любая операция — всегда риск, но если подготовиться к ней заранее и найти хорошего хирурга, риск будет минимальным.

Всем привет! Мне 24 года, худощавая (рост 178 см, вес 56 кг). В 2010 году в правой почке обнаружили камень (около 1,5 см) и нефроптоз II-III степени. Сопутствующими заболеваниями были пиелонефрит и цистит с частыми рецидивами. В то время предлагали зафиксировать почку в нужном положении с помощью полостной операции. Это значило наличие шва в 20 см и сомнительный результат. «Ну уж нет!» — подумала я. И через несколько лет лапароскопическим способом сначала убрали камень, а еще через полгода, чтобы поднять почку, доктор предложил лапароскопическую операцию. Операция была не экстренная, плановая. Делать или нет — решать мне. И я решилась. Устала от постоянных обострений, да и испугалась: а вдруг камень опять появится? Нефроптоз опасен тем, что нарушает работу почки, затрудняется отток мочи, расширяются почечные лоханки, возникает риск образования камней, пиелонефритов. Консервативное лечение может помочь на ранних стадиях заболевания (I степень). Сразу скажу, я занималась спортом, носила бандаж, соблюдала диету — все бесполезно! Эти методы не устраняют причину опущения почки. Как вариант — может помочь удержание веса в норме, но, если есть предрасположенность к худобе, это сделать сложно. Да и не хочется травить себя сладостями и калорийной пищей, чтобы набрать вес, — можно заработать проблемы с пищеварением.

Долго обдумывала все «за» и «против». Операция — всегда риск, но надо подготовиться к ней заранее. Я для этого активно занималась физическими упражнениями и накачала пресс (в моем случае мышцы брюшного пресса и спины играют немаловажную роль).

Операция длилась 1,5 часа под общим наркозом (мне подшивали только правую почку). Сделали три прокола: прямо в пупке (1,5 см), в области нижнего ребра (1,5 см) и сбоку (примерно 0,7 см). Первый день лежала на спине не двигаясь. Тем, кто идет на такую операцию, нужно иметь бандаж, вставать разрешили только с ним, надевая его в положении лежа. Первый день вставала со слезами: очень болели пресс и живот. Но в туалет пошла сама, правда, меня поддерживали. Домой выписали на восьмой день. Бандаж наказали носить 3 месяца и через 3 месяца проходить контрольную урографию и УЗИ.

Елена, Нижний Новгород

P. S. Хочу предупредить: в ходе операции живот надувают, потом углекислый газ убирают, но ощущение вздутия живота (не кишечника) у меня сохранялось неделю. Когда вставала, было ощущение, что внутри все переворачивается. После операции уже прошло две недели. Сейчас все хорошо, боли не беспокоят, ранки подживают. Швов мне нигде не накладывали. Доктор сказал, что примерно через полгода после операции можно спокойно планировать беременность, если не будет противопоказаний. Никаких осложнений не ощущаю. На полостную операцию я бы ни за что не согласилась — это прошлый век. И у полостной нефропексии слишком много недостатков. Всем желаю здоровья! Берегите себя! Не позаботишься о себе сам, никто не позаботится! Удачи! Ничего не бойтесь, не все так страшно!

Хронический тонзиллит

АНГИНА (ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ) МОЖЕТ ДАТЬ ОСЛОЖНЕНИЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ, СУСТАВЫ, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Зачем нужны миндалины?

Страдающие тонзиллитом знают о возможных последствиях. Некоторые просто настаивают на удалении миндалин, думая, что тем самым избавятся от многих бед. Но это оправдано не всегда, и вот почему. Миндалины в организме выполняют важную роль: они вырабатывают антитела против токсинов, выделяемых болезнетворными микроорганизмами. Чтобы удалить орган иммунной защиты, ограждающий нас от вредных влияний внешней среды, должны быть веские причины. Разумеется, при хроническом тонзиллите защитные функции миндалин снижаются, но не затухают совсем. Поэтому лишь после тщательного обследования больного врач решает, нужна ли операция или можно ограничиться консервативным лечением.

Если миндалины воспалены, с ними можно нормально жить. Операция же порой становится более мощным ударом по иммунной системе, чем воспаление. Надо только сделать все, чтобы не допускать обострений.

ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО АПТЕЧНОЙ НАСТОЙКОЙ ЭВКАЛИПТА (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА 1 СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ).

Что способствует воспалению небных миндалин?

Запыленность и загазованность помещения, очаги гнойной инфекции в полости рта и носа, кариозные зубы, затрудненное носовое дыхание, например, когда из-за ринита или аденоидов приходится дышать ртом. Чтобы предупредить обострения, старайтесь не переохлаждаться, регулярно проветривайте комнату, в которой работаете, своевременно лечитесь, чтобы в организме не было очагов тлеющей инфекции. Систематически закаляйтесь: занимайтесь физкультурой, как можно чаще бывайте на свежем воздухе. Обсудите со своим лечащим врачом, будут ли вам полезны водные процедуры.

Признак тонзиллита — частые ангины

Если тонзиллит обостряется более двух раз в год, значит, защитные силы организма снижены настолько, что не могут противостоять развитию воспаления. Порой причиной обострения может стать даже стакан холодного молока, если повышена чувствительность организма к холоду.

Тонзиллит проявляется болью, покалыванием в горле, сухостью слизистой оболочки полости рта. Нередко ему сопутствуют слабость, головная боль. Иногда при глотании возникает ощущение инородного тела в горле. В этом случае обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы принять своевременные меры.

Если ангина все же началась

Очень важно в период обострения выполнять назначения врача. Если началась ангина, первые 3-5 дней рекомендуется постельный режим. Не ешьте в это время острую пищу, чтобы не раздражать слизистую оболочку глотки. Не злоупотребляйте мучными и сладкими блюдами, нарушающими обмен веществ. Своевременно принимайте лекарства. Полезно раз в 2-3 часа полоскать горло раствором фурацилина или водой с настойкой календулы, эвкалипта, отваром ромашки. Можно делать содовые ингаляции. Для этого в 1 стакане кипятка размешайте 1 чайн. ложку пищевой соды и дышите теплым паром. Для удобства налейте содовый раствор в заварочный чайник, оберните его носик плотной бумагой и дышите через трубочку.

Когда необходима операция?

При хроническом тонзиллите в глубине небных миндалин, в так называемых лакунах, скапливается жидкий гной. Иногда он заполняет несколько лакун и всасывается тканями миндалин, проникая в организм. Миндалины перестают защищать иммунитет и становятся рассадником инфекции. В этом случае таблетки, полоскания и другие процедуры становятся бесполезными и миндалины приходится удалять. И все же, когда врач не считает ситуацию безнадежной, он сделает все, чтобы сохранить их: назначит промывание, порекомендует очистить лакуны от гнойных пробок. Не настаивайте на операции, прислушайтесь к словам специалиста! Удалить миндалины успеете всегда, но в этом случае путь любой инфекции в организм будет открыт.

ПРИ АНГИНЕ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ОТВАРОМ ПЛОДОВ ЧЕРНИКИ. 100 Г СУХИХ ПЛОДОВ ЗАЛЕЙТЕ 1,5 Л КИПЯТКА, УПАРЬТЕ НАПОЛОВИНУ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ.

З. Д. Власенко, отоларинголог, врач высшей категории

Сейчас спокойно могу мыть голову, и никакого гноя нет, как это было раньше

У меня с детства был хронический гнойный отит. Из ушей выделялась черная жидкость — смесь из гноя и крови. Уже в зрелом возрасте стала ходить по врачам. Лор выписал капли, потом другие, третьи — все дороже и дороже... Однажды узнала, что в Усть-Лабинске (Краснодарский край) есть хорошая платная поликлиника. Пошла туда, врач обнаружила в ушах грибок и опухоли. Оказывается, еще в детстве надо было делать операцию. Но родителям было не до моих ушей. Папка с войны вернулся в августе 1945 года, у мамы на руках шестеро детей. Хотя Сибири не коснулась война, проблем хватало. Родилась я в 1947 году, была слабым ребенком...

Так вот, врач выписал «Диоксидин». С его помощью грибок вроде вылечили, и мне стало легче. Но уши все равно часто гноились. И вот два года назад я попала к молодому врачу, который тоже назначил «Диоксидин» и сказал, что после того, как закапаю капли, нужно несколько раз надавить на козелок и помассировать вокруг него, чтобы капли доходили до горла. Дай Бог ему здоровья! Сейчас спокойно могу мыть голову, и никакого гноя нет, как это было обычно.

Как мне за всю жизнь надоели больницы, уколы, капли и таблетки! Сейчас у меня почти на все лекарства аллергия. Желаю всем не заниматься самолечением и не капать в уши разную ерунду. А еще меняйте врачей — кто-то да поможет!

Н. Русских, Алексеевка, Белгородская обл.

Натирал лишай лимоном, пока кожа не очистилась

Недавно у меня на правой кисти появился лишай. Обратился к врачам, мне назначили лечение мазью. Купил ее и стал лечиться, но долгожданный эффект никак не наступал. И тут мне в голову пришла мысль: а что будет, если натереть лишай лимоном? И начал так делать 3-4 раза в день. Разрезал лимон пополам и внутренней частью протирал больное место. Немного жгло, но я терпел. Позже стало легче. Каждый раз перед процедурой тщательно мыл лишай туалетным мылом. Так лечился лимоном, пока кожа не очистилась.

Х. И. Темиркаев, с. Нурадилово, Дагестан

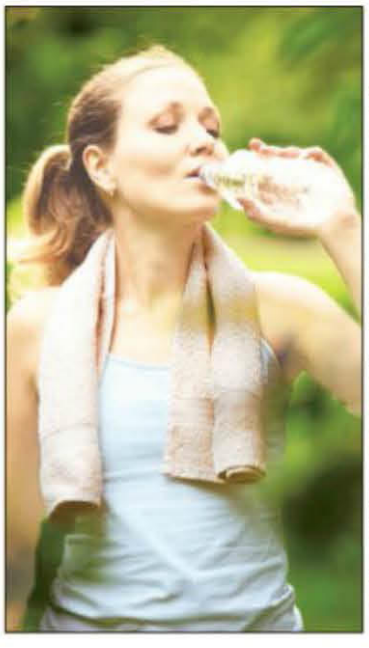
Почему нельзя мочиться в бассейн

Человек, который писает в бассейн, подвергает свое и чужое здоровье смертельной опасности.

В результате химической реакции мочи с хлором образуются летучие соединения, токсичные для сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Правила посещения бассейна гласят: перед тем как войти в воду, необходимо зайти в туалет, а затем принять гигиенический душ. Однако эти несложные требования зачастую игнорируют не только дети, но и взрослые. Каждый пятый пловец признается, что мочился в общественном бассейне, а 78% убеждены, что это делают и другие люди. Не принимают душ перед бассейном 43%, плавают с насморком 11%, а с открытыми ранами на коже 8% россиян. Между тем анализ образцов воды говорит, что наличие более 90% мочевой кислоты в ней обязано человеческой моче. Не менее опасно и взаимодействие хлора с потом. Поэтому рекомендуется мыться в душе с мылом до и после бассейна, а во время плавания, если появилась необходимость, посетите уборную.

Полезно знать

- ЧАШКА ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА В ДЕНЬ НА ТРЕТЬ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ.
- ЯБЛОКИ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО, ЧЕМ КОФЕ, ПОМОГАЮТ ПРОБУДИТЬСЯ ПО УТРАМ.
- ВСЕГО 1 СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ В НЕДЕЛЮ ПОМОЖЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ОБЛЕГЧИТ СОСТОЯНИЕ ПРИ КАШЛЕ, АНГИНЕ, ГРИППЕ.



Знаете ли вы, что...

- 2 СТАКАНА ВОДЫ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ АКТИВИЗИРУЮТ РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.
- 1 СТАКАН ВОДЫ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ СПОСОБСТВУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЮ.
- 1 СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ ВАННЫ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.
- 1 СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД СНОМ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА ИЛИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

Как поддержать уровень сахара в норме?

Чтобы уровень сахара в крови всегда оставался в норме, принимайте Олиджим. Только Олиджим® содержит оптимальное сочетание двух растительных компонентов — инулина и джимнемы.

Инулин — природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению всасывания сахара из пищи. Кроме того, джимнема поддерживает нормальную работу поджелудочной железы и выработку инсулина.

Регулярно принимайте Олиджим — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Эвалар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP Гарантия качества

*В ассортименте компании «Эвалар». БАД. Реклама.

НЕ ВЫВОЗИТ ЛЕКАРСТВА ОЛИДЖИМ

Какой напиток мужчины считают панацеей от всех недугов? Конечно же водку. А её пьют из рюмки...

Дорогие мужчины! Если вы решили лечиться отварами, то снадобье лучше пить из определенного сосуда, тогда и лечение будет успешнее. В этом убедилась моя знакомая — агроном Тамара Александровна Шашкова (ныне покойная). У нее заболел брат — замучила аденома простаты. Тамара решила во что бы то ни стало вылечить брата. Изучила свойства растений и составила сбор из 14 трав, в который вошли лист орешника, березы, черники, сабельник, цветы василька лугового, клевера белого, льнянка, грыжник, донник желтый, луковая стрелка, ягоды можжевельника, ясноткa белая, почечный чай (южное растение). Все травы измельчила, перемешала поровну и отдала брату и его друзьям, которые тоже страдали из-за аденомы. Но велела пить снадобье только из рюмки. Почему? Она объяснила это так: «Какой напиток мужчины считают панацеей от всех недугов? Конечно же водку. А из чего ее пьют? Из рюмки! Тогда и поправятся быстрее!» Брат так и сделал, а его друзья принимали лекарство из другой посуды. Так он излечился за 4 месяца, а его товарищам потребовалось полгода.

Как принимать отвар? Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 10 минут и пейте по 1 рюмке перед едой до полного выздоровления. Отвар храните в холодильнике. Чтобы снадобье не было холодным, заранее налейте его в рюмку. Будьте здоровы!

В. Н. Карпова, Чебоксары

СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА ЛЕГКО: СНАЧАЛА У НЕГО НАДО ВСЕ ОТОБРАТЬ, ПОТОМ НЕМНОГО ИЗ ОТОБРАННОГО ВЕРНУТЬ.

Мастопатия от сладкого

* Сладости повышают плотность молочных желез у женщин. А значит, увеличивается риск развития доброкачественных узелков и даже рака. При этом обнаружить нехорошие образования становится сложнее — опять же из-за повышенной плотности тканей.

* Ни УЗИ молочных желез, ни тем более самоосмотр оказываются неэффективными. И даже маммография может поставить врача в тупик.

* Маммологи советуют женщинам меньше употреблять сладостей, особенно в возрасте от 18 до 45 лет. Три сладких блюда или напитка в неделю — предел, за которым начинается зона риска.

* А более зрелым дамам медики рекомендуют отказаться от животных жиров: после 50 лет главным провокатором рака становится жирная пища.

Ёшкин кот!

КАК МУЖЧИНЕ ПОЗНАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

Японские ученые придумали систему, с помощью которой мужчина сможет испытать примерно те же ощущения, что и беременная женщина. Система состоит из нескольких резиновых шаров, вибромоторов, сумки с водой. С помощью устройства за 2 минуты можно почувствовать «движения ребенка». Ради этого нашим мужчинам можно вечером выпить водку с пивом без закуски. А утром принять снотворное и идти на работу. К ногам можно привязать мешочки с песком по 1,5 кг.

ИНКУБАТОР СТАНЕТ... МАМОЙ

По прогнозам ученых, к 2050 году детей будут выращивать в инкубаторах, вне женского тела. Цель таких экспериментов — сделать процесс развития плода контролируемым и управляемым. Это позволит сократить количество преждевременных родов, мертворождений, врожденных заболеваний и аномалий развития плода, увеличить детородный возраст женщины. Кроме этого, специальные инкубаторы заменят суррогатных матерей. Детские психологи категорически против таких новшеств, считая, что это нарушит естественную связь матери с ребенком.

■ **ПРИ МАСТОПАТИИ** 100 Г КОРНЕЙ РЕПЕЙНИКА ЗАЛЕЙТЕ 300 Г ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА, НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. СМАЗЫВАЙТЕ СОСКИ И МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ СМЕШАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПОРОШКА ЛЬНЯНКИ ОБЫКНОВЕННОЙ С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ СВЕЖЕГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА. НАТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА НА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ.

Для вас, мадам — *На приёме у гинеколога*

Как понять, что болит яичник

ЧАСТО ЖЕНЩИНА, ЧУВСТВУЯ БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА, НЕ МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, В КАКОМ МЕСТЕ БОЛИТ. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ИМЕННО НЕ В ПОРЯДКЕ? И НЕ ЯИЧНИКИ ЛИ ЭТО?

Боль при возникновении кисты

Киста — это доброкачественное образование в яичнике, пузырек, наполненный жидкостью. Если киста на яичнике выросла до больших размеров, она начинает давить на соседние органы, это и вызывает боль. И еще киста яичника может вызывать резкую боль внизу живота при половом акте или физической нагрузке, частое мочеиспускание, тошноту, рвоту... Кстати, у некоторых женщин киста никак себя не проявляет, ее обнаруживают случайно, на УЗИ. Киста может перекрутиться или разорваться, при этом появляется сильная боль. В таком случае требуется срочное хирургическое вмешательство, иначе возможно возникновение перитонита. Если киста небольшая, она может проявляться болью с отдачей в спину, напоминая при этом боли при остеохондрозе.

Боли при овуляции

Это физиологическая боль, когда яйцеклетка покидает фолликул. Боль при этом тупая и концентрируется в яичниках. Как правило, она возникает с одной стороны за 14 дней до следующей менструации. Чаще всего это не требует обращения к врачу. Если боль становится невыносимой, доктор назначает обезболивающие или контрацептивы, которые не допускают овуляции. Если имеются хроническое воспаление, спайки, то боль бывает посильнее.

При хроническом аднексите 3 капли спиртовой настойки прополиса разведите в 1 ст. ложке воды и пейте 2 раза в день.

Боль при воспалении яичников (аднексит)

Она возникает периодически внизу живота. При этом боль отдает в ногу или спину. Интенсивность боли разная, порой она настолько сильная, что женщина не может разогнуть спину. Аднексит хорошо лечится, если назначено правильное и своевременное лечение. Выздоровление наступает быстро. Но если вовремя не обратиться к врачу, болезнь перейдет в хроническую форму и будет периодически беспокоить женщину тянущими болями.

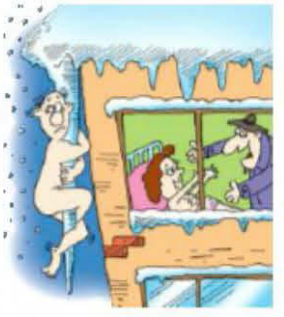
Боль при внематочной беременности

Как и при обычной беременности, может тянуть внизу живота. О том, что это внематочная беременность, может свидетельствовать повышенная чувствительность и боль в надлобковой области, причем она бывает только с одной стороны. Также могут наблюдаться спазмы в области таза, болезненные ложные позывы к дефекации, кровотечение, тошнота, частая рвота.

Боль при оофорите

Оофорит — это воспалительный процесс в придатках яичников. Болит не просто внизу живота, а в области самих яичников, причем боль эта резкая, в отличие от боли при аднексите схваткообразная, приходит приступами, но бывают и ноющие боли. Оофорит протекает на фоне снижения защитных сил организма. Женщина испытывает сонливость и слабость.

В. И. Дробинина, гинеколог, врач высшей категории



БИБЛИЯ УЧИТ ЛЮБИТЬ БЛИЖНЕГО, КАМАСУТРА ОБЪЯСНЯЕТ КАК, ЗАПИСНАЯ КНИЖКА ПОДСКАЗЫВАЕТ КОГО, А ОРГАНАЙЗЕР НАПОМИНАЕТ КОГДА.

Изделие №2

Почти идеальный презерватив

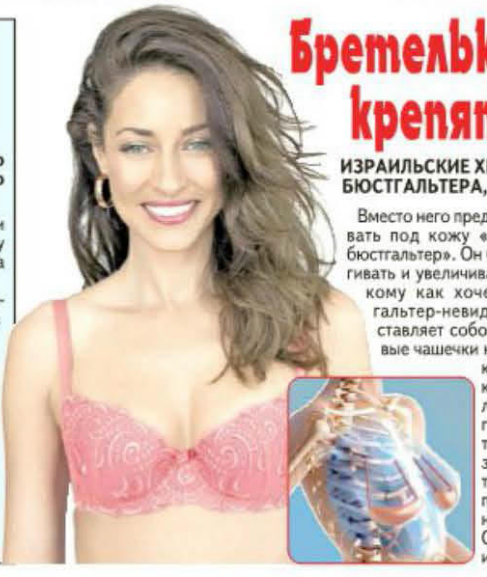
Этот презерватив закрывает собой только головку полового члена, оставляя большую часть пениса открытой и максимально чувствительной.

Изделие состоит из двух частей: полиуретановой пленки, которая оборачивается вокруг головки пениса, как лейкопластырь, и приклеивающегося к ней колпачка для сбора семенной жидкости. Автор изобретения Чарльз Пауэлл утверждает, что полиуретановая часть по ощущениям похожа на вторую кожу: ее можно наклеить на половой член задолго до секса, не снимая во время мочеиспускания и приема душа. Перед половым актом необходимо только отклеить защитный слой на колпачке и приклеить его к полиуретановому основанию, уже находящемуся на половом члене.

По мнению Чарльза Пауэлла, его контрацептив усиливает чувствительность, нет опасности, что его порвут при вскрытии, и его удобно надевать в «самый ответственный момент». Кроме этого, колпачок во много раз крепче простого презерватива. К сожалению, он не может защитить обоих партнеров от заболеваний, передающихся половым путем.

Бретельки бюстгальтера крепятся... к рёбрам

ИЗРАИЛЬСКИЕ ХИРУРГИ ОБЕЩАЮТ ИЗБАВИТЬ ЖЕНЩИН ОТ БЮСТГАЛЬТЕРА, СОХРАНИВ ИДЕАЛЬНУЮ ГРУДЬ.



Вместо него предлагают вшивать под кожу «внутренний бюстгальтер». Он будет подтягивать и увеличивать грудь — кому как хочется. Бюстгальтер-невидимка представляет собой силиконовые чашечки на «бретельках». Чашечки устанавливаются под грудь, охватывая ее снизу, а «бретельки» крепятся к верхним ребрам. Операция по имплантации силиконового «бюстгальтера» проводится под местной анестезией, длится 40 минут и не требует госпитализации. Уже через 3 дня женщина может вести привычный образ жизни. О хирургическом вмешательстве напоминают лишь малозаметные насечки длиной по 1 см с обеих сторон каждой груди.

Как утверждают авторы изобретения, внутренний бюстгальтер лишен недостатков, присущих традиционным грудным имплантатам: с ним грудь будет выглядеть естественной и подтянутой даже спустя 10 лет. При необходимости достаточно немного подтянуть «бретельку».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не надо копаться в его душе...

ПОДРОСТОК ИЗМЕНИЛСЯ: ЗАПИРАЕТ ДВЕРЬ В СВОЮ КОМНАТУ, ПОСТАВИЛ ПАРОЛЬ НА МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН, ЛЮБОЙ ВОПРОС ВОСПРИНИМАЕТ КАК ЛИЧНОЕ ОСКОРБЛЕНИЕ. ЧТО Ж, ЭТО НОРМАЛЬНО.

У него тоже есть частная жизнь

Ребенок осознал, что у него тоже есть частная жизнь. У родителей этот период вызывает мучительную тревогу: а вдруг связался с дурной компанией, начал курить, принимать наркотики или подумывает сбежать из дома? Задавать вопросы — дело бесполезное. Ребенок замкнется, начнет врать или в лучшем случае заявит: «Это мое дело». Как поступить? Проверять карманы, искать тайник с личным дневником — словом, шпионить? Строить отношения с позиции силы: «Пока ты живешь в моем доме, ты делаешь, что я говорю»? Или скрепя сердце позволить подростку жить своей собственной жизнью?

Ребенок в подростковом возрасте считает себя бессмертным. Так устроена его психика: он искренне уверен, что с ним не может случиться ничего плохого.

Он говорит: «Право имею!»

Если не ограничить подростка в правах, это будет опасно и для общества, и для него самого, утверждают психологи. Кого мы собираемся наградить правами? Всем известно про гормональную перестройку организма в период полового созревания. Что конкретно испытывает подросток, представить сложно, но можно. Как чувствует себя взрослый человек, приняв 100 г крепкого спиртного напитка, причем натощак? Опьянение будет гарантировано. Именно так чувствует себя подросток во время гормональных выбросов. И еще в возрасте 11-13 лет у ребенка так называемые сложные взаимоотношения с пространством. Тело меняется, появляется неуклюжесть. Подросток не способен, к примеру, определить расстояние до едущего навстречу автомобиля. Поэтому дети так часто попадают под машины — им кажется, что они успеют перебежать на другую сторону. И еще ребенок в подростковом возрасте считает себя бессмертным. Так устроена его психика: он искренне уверен, что с ним не может случиться ничего плохого. Вот вам и причина, почему именно подростка так легко склонить к экспериментам с наркотиками, алкоголем, сигаретами. Разговаривать с ним и объяснять, что это опасно, абсолютно бесполезно.

Не тратьте время на возмущение

В выстраивании отношений с подростком многие родители, увы, игнорируют действительно важные вещи и зацикливаются на мелочах вроде убранной комнаты и не вовремя выгулянной собаки. Не надо приставать к подростку с уборкой. Это его дело, почему носки на люстре, а кроссовки на батарее. Он вырастет, и в комнате воцарится порядок. Не ругайте его за то, что у него часто меняются интересы. Это не значит, что у него появится привычка ничего не доводить до конца. Попробовал — не понравилось. Пусть экспериментирует дальше. Ну и, естественно, не заставляйте его смотреть на мир вашими глазами. То, что интересно вам, может быть абсолютно безразлично ему. Учиться, конечно, надо заставлять, но и тут тоже все неоднозначно. Если подросток откровенно ленится, с этим надо бороться. То есть методически следить за тем, как он занимается. Не тратьте время на возмущение, что он опять не выучил какой-то урок. Лучше помогите ему. Но бывают случаи, когда лень ни при чем. Очень часто родители ждут от ребенка результатов, на которые он просто не способен. Родителям неуспевающих подростков важно понять, что лежит в основе отказа от учебы.

Многие родители напуганы приступами агрессии, а это физиологическая особенность подростков, и вызвана она все тем же выбросом гормонов. Подростку можно объяснить, что его агрессивность вредит ему самому и ее необходимо научиться контролировать. Специалисты рекомендуют подросткам для снятия агрессивности ежедневно 15-20 минут вечером перед сном заниматься силовой гимнастикой: качать пресс, поднимать гантели, заниматься на тренажере. Это необходимо для сброса гормонального напряжения. Обычно подростков легко уговорить это делать, нарисовав перспективу получить рельефные мускулы или стройную, как у модели, фигуру.

Повод для беспокойства

Многие родители панически боятся упустить ребенка, не заметить день, когда он свернул на кривую дорожку. Отсюда повышенный контроль и психологические срывы с обеих сторон. Каковы реальные признаки неблагополучия?

* У ребенка появляются новые друзья, о которых он не хочет рассказывать.
* Частые зашифрованные телефонные переговоры, в которые он не хочет никого посвящать.
* В одежде может появиться специфическая атрибутика с листиками конопли или цветами мака.
* Периоды сниженного или, наоборот, повышенного аппетита.
* Ребенок страдает от бессонницы или, наоборот, необъяснимой сонливости.

Все это — сигнал, что ребенку нужна помощь. Если подросток дважды попробовал наркотик, это еще не болезнь, но уже большая семейная проблема. По статистике только один из трех родителей обращается за помощью к специалистам. Остальные предпочитают советоваться со знакомыми, оттягивая визит к врачу-наркологу до тех пор, пока проблема не приобретет масштаб катастрофы.

Подслушивать — это неправильно

Ночью вы залезли к нему в рюкзак, а с утра недоумеваете, почему он устроил грандиозный скандал. Как догадался? Да потому, что поставил метку: не застегнул молнию до конца, оставил 4 зубчика, а вы закрыли рюкзак полностью. Уж лучше действовать в открытую. Если вы заподозрили, что он курит, попросите вытрясти сумку на стол. Если там ничего не нашлось, извинитесь и объясните, что вы просто за него волнуетесь. Психологи советуют максимально включать подростка в семейную жизнь. Советуйтесь с ним по любому вопросу. Откройте двери своего дома компании ребенка, даже если она вам не нравится. Особенно если она вам не нравится — так у вас будет возможность при необходимости повлиять на ситуацию.

Уважайте частную жизнь подростка. Не читайте его личный дневник и не проверяйте мобильный телефон. Дети остро чувствуют ложь.

А. С. Белозерова, детский психолог

■ НЕ НАДО ПРИСТАВАТЬ К ПОДРОСТКУ С УБОРКОЙ. ЭТО ЕГО ДЕЛО, ПОЧЕМУ НОСКИ НА ЛЮСТРЕ, А КРОССОВКИ НА БАТАРЕЕ. ОН ВЫРАСТЕТ, И В КОМНАТЕ ВОЦАРИТСЯ ПОРЯДОК.

■ ПОДРОСТКАМ, ЧТОБЫ СНЯТЬ АГРЕССИВНОСТЬ, НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО 15-20 МИНУТ ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКОЙ: КАЧАТЬ ПРЕСС, ПОДНИМАТЬ ГАНТЕЛИ, ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.

Не навреди!

ЧИТАЙТЕ НАДПИСИ НА УПАКОВКЕ

Уже в который раз педиатры призывают молодых родителей осторожно выбирать гигиенические средства для ухода за грудными детьми и не использовать антисептические салфетки с хлоргексидином. В Великобритании из-за них погибло трое детей. Причиной смерти стали химические ожоги, почечная и дыхательная недостаточность, развившиеся после наружного применения хлоргексидина.

ТЕЛЕВИЗОР ТОРМОЗИТ РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Даже если малыш не смотрит, а только слышит фоновый шум от работающего телевизора, это вызывает у него задержку речевого развития и неумение точно выражать свои мысли, понимать слова. Специалисты рекомендуют оградить детей, не достигших 2-летнего возраста, от телевизора и обязательно выключать его, когда общаетесь с ребенком.

МОЖНО И ОГЛОХНУТЬ

Инфекции дыхательных путей и лор-органов, перенесенные в детстве, могут напомнить о себе спустя несколько десятилетий снижением и потерей слуха в пожилом возрасте. Как показали результаты медицинских наблюдений, тонзиллит, отит и бронхит, перенесенные в раннем детском возрасте, повышают риск развития тугоухости или полной глухоты в пожилом возрасте.

АКУСТИК. СЛЫШУ-СЛЫШУ!

Возрастная тугоухость – не самая большая проблема. Но жизнь она отравляет по полной программе. Страх что-то не расслышать или не так понять держит в постоянном напряжении. И близкие порой давят: «Зачем так кричать?», «Сколько можно переспрашивать?». Приятного мало. К счастью, проблема возрастного снижения слуха решаема. Уникальный многокомпонентный биокомплекс АКУСТИК борется с ухудшением слуха и таким явлением, как шум в ушах.

АКУСТИК улучшает питание, обмен веществ и кровообращение головного мозга, а главное – его периферических структур, отвечающих за слух.

В состав комплекса **АКУСТИК** входят 14 ценнейших натуральных компонентов: **марганец, магний, селен, витамины B_1, B_6, B_{12}, H и E, фолиевая кислота, транс-ресвератрол, экстракт гинкго билоба, кверцетин, кофермент Q10, бетаин.** Такой состав воздействует на слух по всем необходимым направлениям:

МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ БИОКОМПЛЕКС АКУСТИК ПОЛЕЗЕН ПРИ ВОЗРАСТНОМ УХУДШЕНИИ СЛУХА

- помогает нормализовать работу слухового анализатора;
- повышает чувствительность к звукам за счет улучшения проведения импульсов по слуховому нерву;
- усиливает кровообращение в органе слуха;
- укрепляет стенки капилляров и устраняет шум в ушах;
- нейтрализует токсичную аминокислоту гомоцистеин (она делает стенки сосудов рыхлыми, провоцируя развитие тугоухости).

Принимать **АКУСТИК** следует курсом: по 1 капсуле в день в течение 4-6 недель.

АКУСТИК: слышать всё!

Спрашивайте в аптеках!

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. - выходной)
www.rapanda.ru

РЕКЛАМА 000035

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Каталог–2014

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Авитаминоз	6 (6, 22), 8 (13), 19 (8)
Алкоголизм	12 (13), 20 (17)
Аллергия	1 (13), 5 (5), 7 (7), 8 (7), 11 (22), 13 (5), 18 (16), 19 (8, 10), 26 (3)
Анемия (малокровие)	6 (23), 10 (9), 11 (23), 12 (8), 16 (9), 18 (17), 19 (4, 23), 21 (22)
Боль в груди	25 (4)
Головные боли, головокружение	1 (13,15), 6 (7), 9 (8), 12 (7, 12), 13 (11), 16 (16), 18 (6), 20 (6), 22 (10, 11, 12), 23 (4, 6), 25 (9)
Отеки	2 (15), 9 (17), 18 (16), 19 (12, 22)
СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Атеросклероз	1 (7), 5 (4, 14), 7 (6, 10, 22), 8 (4,11, 12, 22), 9 (17), 10 (9), 11 (4, 23), 16 (5), 17 (9), 18 (3), 19 (7, 11, 22), 20 (9, 11), 21 (3, 23), 22 (4, 22)
Варикоз	1 (14), 2 (6), 3 (5), 6 (10), 8 (22), 13 (7, 22), 16 (9), 19 (22), 21 (4), 22 (13), 24 (7, 21), 25 (9)
Гипотония	2 (14), 4 (6), 7 (22), 8 (5), 13 (3), 15 (5), 19 (21), 22 (4), 23 (4), 24 (19)
Гипертония	1 (4, 7), 2 (3), 3 (7), 4 (7), 6 (10, 23), 7 (10), 8 (5), 9 (8), 10 (8, 12), 11 (3), 13 (9, 21), 16 (5, 8), 17 (6, 8), 18 (9), 19 (21, 22), 20 (10), 21 (5, 7, 9), 22 (4), 23 (11), 24 (7, 12), 25 (5), 26 (6)
Инсульт, микроинсульт	5 (3), 7 (5,10), 9 (7), 10 (8), 13 (2), 19 (11), 20 (7), 21 (5), 25 (4), 26 (6)
Лимфедема	19 (12)
Шунтирование коронарных артерий	24 (8), 26 (3)
Эндартериит	13 (7)
Энцефалопатия	25 (5)
СЕРДЦЕ	
Аритмия	1 (5), 4 (5, 15), 6 (8, 9), 16 (3), 17 (7), 21 (5, 21)
Брадикардия	1 (5), 8 (11)
Дистрофия миокарда	22 (5), 23 (4)
Инфаркт	9 (7), 10 (8), 12 (5), 15 (5), 20 (7), 21 (5)
Ишемическая болезнь	2 (6), 11 (4), 16 (3), 17 (4), 24 (8)
Одышка	13 (9), 19 (21), 22 (5), 25 (8)
Порок сердца	13 (12)
Пролапс митрального клапана	3 (5)
Стенокардия, тахикардия	1 (5), 2 (6, 15), 3 (4), 6 (9), 10 (8), 17 (7), 22 (5), 24 (10)
Сердечная недостаточность	8 (11), 22 (5), 26 (5)
Укрепление сердца	8 (4), 10 (21), 19 (12), 22 (5), 25 (21)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Ангина, ларингит, тонзиллит, фарингит	2 (3), 4 (4), 5 (6), 6 (4, 22), 7 (9, 12), 8 (10, 13), 12 (9), 13 (4, 12, 13, 22), 15 (3, 4), 18 (7), 19 (10, 13, 22), 20 (5), 21 (3), 22 (8, 10, 23), 23 (8), 24 (4), 25 (7)
Ринит, киста носа	6 (11, 22), 7 (11), 8 (5), 12 (9), 18 (7), 21 (10)
Гайморит	7 (11), 8 (9), 15 (14), 19 (21), 21 (10, 21), 25 (19, 21), 26 (3)
Ком в горле	20 (9)
Тугоухость, отит, грибок	1 (4), 3 (6), 5 (7), 8 (7), 9 (2, 9), 10 (7), 11 (5, 11), 18 (7), 20 (5)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхит	1 (3), 6 (12, 13), 7 (11, 12), 8 (9, 13), 9 (16), 10 (10), 11 (13, 21), 12 (9), 15 (4), 16 (5, 7), 17 (15), 20 (10), 23 (8, 11), 25 (7)
Астма	4 (3), 5 (6), 6 (9, 22), 7 (12, 22), 8 (8, 10, 22), 9 (9), 10 (10), 13 (12), 19 (21), 20 (5, 19), 21 (3), 23 (10), 25 (19)
Воспаление легких, плеврит	4 (6), 5 (13), 16 (5, 6), 24 (12, 21), 25 (7)
Кашель	1 (13), 6 (4, 6), 7 (9, 11, 13), 9 (16), 10 (10), 12 (9), 15 (14), 18 (7), 19 (13, 22), 20 (19), 21 (4, 9), 24 (4, 11)
Туберкулез легких	4 (7), 5 (14), 7 (7), 8 (13), 16 (8)
Лечебная гимнастика	4 (6), 11 (7), 20 (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Гастриты	1 (6), 3 (4), 5 (3), 6 (6, 22), 8 (6, 13), 9 (9), 11 (21), 15 (7), 17 (5), 21 (10, 11), 23 (6, 8), 25 (9), 26 (13)
Гастродуоденит, рефлюкс-эзофагит	23 (19), 25 (11)
Геморрой, проктосигмоидит, трещина прямой кишки	1 (13), 2 (13), 3 (7), 4 (3), 6 (12), 8 (12, 13), 11 (5, 23), 15 (4, 7), 19 (23), 20 (11), 22 (8,10, 11)
Запоры	1 (3), 4 (5, 15), 6 (7, 22), 7 (10), 9 (16), 12 (9), 16 (15), 17 (3), 18 (4), 22 (6), 25 (10)
Изжога	13 (4, 7), 15 (14), 18 (4), 19 (23)
Колит	3 (4), 6 (22), 8 (13), 11 (13), 19 (10, 22)
Метеоризм, отрыжка	7 (8), 8 (6), 12 (22), 23 (8), 24 (4)
Свищи	3 (4), 15 (3)
Полипы в кишечнике, желудке	11 (5), 25 (10)
Паховая и пупочная грыжа	5 (5), 11 (9), 12 (12), 15 (2)
Язвенная болезнь желудка	1 (4), 2 (14), 3 (4), 7 (7), 8 (4, 10, 24), 10 (5, 9, 10, 11), 12 (5), 13 (10), 19 (7, 10), 21 (10, 11, 22), 22 (2, 12), 23 (6), 25 (19, 21)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Воспаление селезенки (спленит)	22 (10, 11)
Заболевания печени, гепатопротекторы	1 (3, 14), 5 (4, 7), 6 (6), 7 (5), 12 (9), 15 (15), 20 (8), 21 (6, 11), 22 (6)
Дискинезия желчных путей	1 (14), 19 (8, 22), 21 (13), 26 (3)
Панкреатит	5 (6), 15 (14), 22 (12), 24 (10), 26 (3)
Холецистит, желчнокаменная болезнь	7 (21), 9 (4), 10 (5, 11), 11 (10), 12 (10, 11), 13 (8), 15 (6), 18 (6, 8), 19 (8), 20 (10)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Болезни Паркинсона, Альцгеймера	2 (7), 4 (7), 7 (13), 8 (6), 17 (8), 26 (6)
Бессонница	1 (15), 6 (7), 7 (13), 8 (7), 12 (4), 18 (6, 8), 19 (13), 20 (19), 22 (4, 6, 23), 25 (4)
Воспаление седалищного нерва	1 (7), 5 (7), 8 (6), 11 (11), 19 (6), 23 (19), 25 (10)
Депрессия	3 (15), 4 (15), 10 (13), 13 (10), 15 (11), 18 (16), 20 (10), 26 (7))
Невроз	1 (7), 6 (2), 10 (12), 17 (4), 20 (8)
Онемение рук и ног	5 (7), 19 (6)
Рассеянный склероз	5 (13), 20 (10)
Эпилепсия	13 (10), 18 (4)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Болезни мочевого пузыря	4 (5), 6 (13), 8 (22), 9 (17), 11 (21), 15 (4), 21 (8)
Болезни почек	3 (6), 4 (15), 5 (14), 8 (6, 22), 9 (5, 17), 10 (9, 21), 11 (8, 21, 22), 12 (5,10, 21), 13 (23), 15 (4, 15), 17 (9), 19 (21), 20 (2, 4), 21 (8), 22 (10, 22), 23 (8), 24 (4)
Цистит	3 (15), 4 (5), 6 (14), 11 (15), 12 (8), 13 (13), 16 (5), 20 (19), 23 (14), 24 (4, 15), 26 (8)
Энурез	7 (21), 13 (13), 19 (8, 10), 21 (9)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артриты, артрозы	1 (3, 4), 2 (15), 3 (4), 4 (4), 5 (4), 6 (10, 12, 13, 22), 7 (8, 10, 12), 8 (21), 10 (5, 9, 10, 22), 11 (11), 12 (11), 13 (5, 9, 11), 15 (12, 14), 16 (5, 7, 8), 17 (5, 6, 16), 18 (3, 7), 19 (4, 5, 10, 12, 13), 20 (6), 21 (8, 22), 22 (6, 13, 21, 22), 23 (4, 11), 24 (11), 25 (8), 26 (4)
Болезни Рейно, Бехтерева, Титце	2 (5), 9 (5), 17 (8), 25 (6), 26 (13)
Гигрома, киста Беккера	6 (21), 19 (4)
Лечебная гимнастика при болях в спине, коленях	6 (8), 21 (7)
Миозит, судороги	6 (21), 12 (21), 8 (4), 16 (4), 21 (3), 23 (10), 24 (11)
Пяточная шпора	6 (6), 9 (16), 16 (7), 25 (12)
Остеохондроз, спондилез, позвоночная грыжа	5 (13), 6 (4), 7 (12), 8 (13), 9 (16), 17 (16), 19 (6), 20 (11), 21 (11), 22 (8, 13), 25 (8)
Остеопороз	2 (3), 7 (6), 20 (9)
Радикулит, люмбаго	1 (14), 6 (4), 9 (16), 17 (7), 22 (12), 25 (8)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Подагра	5 (14), 11 (8), 19 (5, 7), 22 (8, 13), 24 (5)
Болезни щитовидной железы	6 (8, 13), 8 (13, 22), 9 (5),10 (11), 11 (7),12 (7), 13 (13), 18 (4), 19 (5), 21 (4), 22 (7), 24 (14), 26 (6)
Сахарный диабет	1 (6), 2 (4), 4 (2), 6 (5), 9 (3, 6, 13), 10 (11), 11 (6, 11), 12 (6, 23),13 (13),15 (3), 16 (5, 15), 17 (8), 18 (8, 16), 19 (9), 20 (6), 22 (4), 23 (7), 24 (6), 26 (3)
ОНКОЛОГИЯ	
Базалиома	17 (9)
Химиотерапия	3 (2), 21 (8, 12)
Рак желудка	6 (3), 13 (4, 5)
Рак груди у девочки	1 (2), 6 (4)
Рак простаты	7 (14), 18 (10)
Рак ободочной кишки	16 (7)
Рак языка	13 (10)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Гепатит А, С	7 (22), 8 (9, 12), 10 (4), 16 (4)
Грипп и простуда	1 (3, 14), 3 (7), 9 (8, 9), 12 (4, 23), 13 (23), 20 (9, 10), 21 (4), 22 (8), 23 (2, 10)
Гельминты (глисты), педикулез	5 (6), 13 (4), 15 (7), 18 (7), 19 (22), 23 (20), 25 (19)
Сифилис, гонорея	4 (8), 7 (14, 21), 11 (14, 15), 20 (12), 23 (15)
Другие инфекционные заболевания	3 (7), 7 (8), 10 (3),13 (5, 17), 17 (6), 18 (3, 8), 19 (2)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Блефарит (воспаление век)	10 (7), 13 (3), 18 (3), 24 (10, 11)
Глаукома	6 (10, 13), 22 (9), 24 (11)
Катаракта	2 (6), 7 (10), 10 (21), 11 (6), 12 (4), 20 (11), 24 (11, 21)
Лечебная гимнастика для глаз	8 (10), 12 (4)
Другие заболевания глаз	3 (5), 5 (5, 13), 6 (13), 8 (10), 10 (7), 12 (4), 19 (4), 20 (11), 21 (3, 12), 22 (3, 9), 23 (9, 17), 24 (10, 11), 26 (5)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Воспаление полости рта и десен	1 (4), 7 (3, 11), 8 (5), 10 (7), 13 (10),15 (4, 7), 17 (4), 21 (11), 23 (9), 24 (12), 25 (12)
Зубная боль	3 (5), 11 (4), 15 (4), 23 (8), 25 (12)
Кандидоз во рту, стоматит	8 (5), 11 (4), 13 (4), 17 (5), 21 (12), 23 (9, 17), 25 (11)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Бородавки, атерома, кондиломы, папилломы	1 (4), 6 (21), 10 (20), 11 (22), 12 (21), 13 (5), 15 (4), 16 (7), 18 (7), 19 (5), 20 (17), 22 (10), 23 (3), 25 (7, 11), 26 (7)
Витилиго	2 (6), 10 (11), 12 (2, 6), 13 (13), 16 (15), 17 (15), 24 (12, 19)
Гангрена	21 (11), 22 (13), 23 (7)
Гидраденит (сучье вымя)	22 (21), 23 (19)
Грибок на ногах	12 (21), 13 (21), 16 (15), 17 (15), 18 (8), 21 (21), 24 (19), 25 (11)
Дерматит, зуд	11 (4), 13 (6), 19 (10), 23 (12)
Панариций, вросший ноготь	2 (3, 13), 16 (3)
Псориаз	1 (15), 4 (6), 5 (14), 6 (11), 8 (7), 13 (13)
Пролежни	6 (11), 11 (8, 13), 13 (23), 20 (6), 23 (10)
Нарывы, ожоги, гнойники	4 (4), 8 (4), 10 (5), 11 (13, 15), 13 (4), 15 (2), 16 (7), 17 (5), 18 (8), 25 (12, 19), 26 (5)
Склеродермия	21 (7)
Лишай	12 (5), 15 (14), 19 (5), 21 (8), 26 (3)
Рожистое воспаление	3 (6), 25 (11)
Трещины на пятках	7 (28), 8 (6), 13 (5)
Фурункулы, чирьи, угри	7 (4), 8 (6, 8), 10 (5), 11 (12, 21), 12 (12), 15 (3, 13), 16 (7), 22 (6), 24 (10)
Чесотка	21 (8)
Шишки после уколов	4 (3), 22 (7)
Экзема	5 (14), 6 (22), 7 (4), 8 (4, 13), 11 (9, 11), 12 (4, 11), 19 (11, 21), 20 (17), 21 (22), 23 (10, 12, 16), 25 (9, 11), 26 (5)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	1 (8), 6 (14), 9 (10), 10 (15), 19 (15), 21 (14), 22 (15), 23 (14), 25 (14)
Импотенция	1 (8), 4 (9), 5 (8), 6 (15), 9 (10), 10 (14), 11 (14), 13 (15) ,19 (15) 22 (15), 24 (14,15)
Простатит	3 (9), 9 (13), 10 (14, 15), 11 (14), 17 (10), 18 (10), 19 (14), 20 (12), 21 (14), 23 (14)
Другие мужские проблемы	1 (8), 2 (8), 7 (9), 8 (14), 9 (10), 11 (14), 12 (14), 13 (14, 15), 16 (10),19 (7), 18 (10), 21 (14), 22 (15), 24 (14)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Бесплодие	12 (14), 13 (14)
Киста яичника	6 (14), 10 (14), 20 (12), 22 (14), 24 (14), 25 (14), 26 (8)
Климакс	7 (14), 8 (14), 9 (11), 12 (15), 19 (21), 20 (13), 21 (15), 23 (14), 24 (14)
Критические дни	2 (8), 7 (14), 8 (14), 9 (11), 11 (15), 15 (8), 19 (14), 23 (15)
Мастопатия	3 (8), 6 (14, 15), 7 (14), 9 (10), 12 (14), 15 (8), 18 (8), 19 (14), 21 (15), 22 (14), 23 (14), 25 (14), 26 (8)
Эрозия шейки матки	6 (14), 9 (11), 12 (15), 13 (15), 15 (8), 16 (10)
Другие гинекологические заболевания	1 (8), 2 (8, 13), 3 (8, 15), 4 (8, 9), 6 (14), 7 (14), 8 (12, 14), 10 (14), 11 (15), 12 (3, 13, 14), 13 (14, 21),15 (8), 16 (10), 17 (10, 15), 19 (14, 15), 20 (12), 21 (15), 22 (14), 23 (14, 15), 24 (14, 15), 25 (14), 26 (9)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Анемия, токсикоз	5 (9), 12 (17)
Белок в моче	12 (17)
Беременность и секс	9 (10)
Кесарево сечение	1 (9), 10 (15)
Кормление грудью	5 (9), 8 (13), 10 (14), 11 (17), 23 (20), 24 (15), 25 (16)
Послеродовая депрессия	7 (10)
ЭКО	20 (15)
ПЕДИАТРИЯ	
ДЦП по наследству	22 (16)
Желудочно-кишечный тракт	7 (16), 10 (16, 17), 11 (16), 15 (9),16 (11), 22 (16), 26 (10)
Дисплазия тазобедренных суставов, плоскостопие	24 (16), 25 (17)
Истерика, невроз	3 (12), 8 (16), 21 (16), 22 (17)
Инфекционные заболевания	1 (9), 2 (13),10 (4), 19 (16), 26 (10)
Кожные проблемы	3 (12), 5 (9), 7 (14), 8 (16), 11 (4), 13 (17, 21), 16 (11), 18 (11), 19 (16), 20 (14), 21 (16), 23 (16, 17), 24 (16), 25 (16)
Простуда	1 (9), 3 (13), 4 (12, 13), 5 (11), 6 (21), 7 (17), 9 (13), 11 (16), 12 (16), 18 (11), 19 (17), 20 (14), 21 (16), 23 (16, 17), 25 (17)
Подросток в доме	3 (12), 4 (12), 8 (16), 17 (11), 20 (14), 21 (16)
Шумы в сердце	25 (16)
Эндокринные заболевания	10 (16), 15 (9)
Энурез	25 (17)
Другие детские проблемы	2 (9), 3 (13), 4 (13), 7 (16, 17), 8 (16), 13 (16), 19 (3,16, 17), 22 (3, 16), 23 (16), 25 (16,17)

Мода на близнецов

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ СТАЛИ ЧАЩЕ РОЖДАТЬСЯ ДВОЙНЯШКИ И ТРОЙНЯШКИ. НАВЕРНОЕ, ЕСТЬ НЕКИЕ СЕКРЕТЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ БЛИЗНЕЦОВ? НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ Ю. В. ГОРЕЛОВА, ГИНЕКОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

— Может быть, появление на свет двойняшек связано с плохой экологией и засилием химии?

— Окружающая среда, радиация и химия в рационе и быту могут снижать иммунитет, стать причиной некоторых заболеваний. В худшем случае — привести к изменениям в генах. В результате дети, зачатые этими людьми, могут иметь пороки развития или врожденные болезни. Но вопреки всему могут родиться совершенно здоровыми.

Зачатие же двойни или тройни — это не результат каких-то мутаций. Известно, что повышает шансы на рождение двойняшек. Во-первых, генетическая предрасположенность. Если у вашей мамы, бабушки, тети или сестры рождались двойни, вы тоже можете «неожиданно» стать мамой сразу двоих детей. Во-вторых, влияет возраст матери. Замечено, что у женщин после 30 лет многоплодная беременность случается чаще. В-третьих, многие женщины используют гормональные контрацептивы. Как бы то ни было, после их отмены женская гормональная система активизируется. В яичниках может созревать сразу несколько яйцеклеток. И если оплодотворяется не одна, а две из них, случается многоплодная беременность. В-четвертых, чем больше детишек у вас уже есть, тем вероятнее, что в следующий раз будут двойняшки.

— Правда ли, что двойни рождаются у тех, кто делает ЭКО?

— Важной частью программы ЭКО является гормональная стимуляция яичников. Она необходима для получения большого количества яйцеклеток. После их оплодотворения 2-3 эмбриона переносятся женщине в матку. И если приживаются все подсаженные эмбрионы, возникает многоплодная беременность. Чем более популярным и доступным становится метод ЭКО, тем больше вокруг многоплодных беременных.

Шансы на двойню повышаются и при стимуляции овуляции. Она назначается, когда в яичниках нарушается процесс созревания яйцеклеток. Под действием препаратов спящие органы начинают работать. Причем в некоторых случаях слишком активно. В итоге созревают и овулируют сразу несколько яйцеклеток.

— Рождение двойни можно спланировать, соблюдая строгую диету?

— Существует некоторая сезонность в зачатии детей. Готовиться нужно к любой беременности. В первую очередь оба будущих родителя должны посетить терапевта, гинеколога, эндокринолога, уролога. Если женщине больше 35 лет, то очень желательна консультация генетика. Яйцеклетка начинает готовиться к овуляции за два цикла. А сперматозоиды созревают от 72 до 90 суток. Так что за 2-3 месяца до планирования малыша надо постараться не болеть инфекционными заболеваниями, не делать рентген, томографию и операции под наркозом. Не применять антибиотики, отказаться от алкоголя и никотина. Важно избегать любого экстрима.

Теперь по поводу «диеты для двойняшек». Как таковой ее не существует. Это скорее народные вымыслы. Считается, что для зачатия мальчика нужно есть больше мяса, чтобы родить девочку — налегать на овощи, фрукты, все мучное и молочное. А если есть мясные и молочные продукты, возрастают шансы родить близнецов. Это мифы, и они не имеют под собой научных оснований.

— Бытует мнение, что каждая вторая многоплодная беременность заканчивается выкидышем, а роды проводят путем кесарева сечения...

— Вынашивать двоих детей действительно сложнее, чем одного. Риск выкидыша повышается. Но если женщина во время беременности внимательно относится к своему положению, неприятностей можно избежать.

При многоплодной беременности примерно в 36-38 недель рекомендуется госпитализация в роддом. Если роды происходят в срок, то дети, как правило, рождаются здоровыми и правильно сформированными, но с меньшим весом по сравнению с одноплодной беременностью.

Сейчас кесарево сечение делается в 60-70% случаев беременностей двойней. Естественные роды при многоплодной беременности возможны, но гинекологу приходится учитывать многие факторы, в том числе не было ли осложнений во время беременности, количество плацент, состояние плодов и их расположение в матке...

Вообще, при многоплодии у женщины есть свои привилегии. В частности, оплачиваемый отпуск по беременности и родам начинается уже в 28 недель беременности и длится не 140 дней, а 194: даются 84 дня отдыха до родов и 110 дней после. Затем следует отпуск по уходу за детьми. Это не самые легкие, но такие счастливые месяцы и годы.

Цифры и факты

● Самое большое количество рождений близнецов отмечено у матерей в возрасте 37-38 лет. После этого возраста количество многоплодных родов сильно сокращается. Безусловно, статистика не учитывает такое явление, как многоплодная беременность в результате ЭКО.

● По мнению ученых, частота рождения близнецов и двойняшек зависит в некоторой степени от места проживания их родителей. В странах с умеренным климатом близнецов рождается больше, чем в странах с жарким климатом.

● В 1895 году французский биолог Д. Эллин сформулировал закономерность в рождении близнецов, согласно которой одна двойня приходится на 85 обычных родов, одна тройня на 85 двойняшек, 4 близнецов на 85 тройняшек и т.д.

Брусничная вода, если тужиться нельзя

АЙБОЛИТ

В первые дни после родов у многих существует проблема со стулом, особенно у тех, у кого были разрывы, — тужиться нельзя, да и очень больно. Мне в подобных случаях, а рожала я дважды, очень помогала брусничная вода. Готовится она просто: наполните банку ягодами брусники и залейте холодной кипяченой водой. Сверху закройте полиэтиленовым пакетом и плотно завяжите. Можно хранить в холодильнике. Пейте по 1 стакану утром натощак. Мне кажется, что она выводит и лишнюю жидкость из организма.

Ольга Н., Хабаровский край

Для повышения гемоглобина ела изюм

АЙБОЛИТ

Во время беременности гемоглобин был очень низкий, но за короткое время я его подняла. Брала изюма столько, сколько помещается в руке. Промывала, складывала в полулитровую банку, заливала крутым кипятком, чтобы вода покрыла изюм. Затем накрывала баночку крышкой. Схема приема этого лекарства проста, но нарушать ее нельзя, эффекта не будет. Приготовьте чистую ложечку, баночку с изюмом и поставьте в изголовье постели возле подушки. Утром, не вставая с постели и не поднимая головы с подушки, съешьте изюм ложечкой и выпейте всю воду. Только после этого можно встать. Делайте так каждый день, пока гемоглобин не придет в норму!

Е. П. Руденко, Воронежская обл.

При опущении матки ляжте на банку

АЙБОЛИТ

Пишу для тех женщин, которые, не зная, как это скажется на их здоровье, смолоду таскали тяжелые сумки. И для тех, кто занимался физическим трудом. Возьмите пол-литровую банку. Разденьтесь донага и осторожно ложитесь на нее так, чтобы пупок оказался в центре ее горловины. Лежите 3-5 минут. Затем, не поднимаясь, повернитесь на правый бок и лежите так еще 10-15 минут (уже без банки). Наконец, перевернувшись, ляжте на спину (тоже без банки), а живот подвяжите, утягивая косынкой, платком или эластичным бинтом. После этого можно встать на ноги. Вся процедура должна длиться не менее 15 минут. Утяжку не снимайте в течение часа. Понять, что матка встала на место, можно, если исчезло ощущение боли, когда лежите на банке. Естественно, что поднимать тяжести нельзя всю оставшуюся жизнь.

Н. Тропинина, Самара

Пригодится

■ ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЧАСТОЙ ИЗЖОГОЙ, ГОЛОВА НОВОРОЖДЕННОГО БУДЕТ ПОКРЫТА ГУСТЫМИ ВОЛОСАМИ. ПРИЧИНА ЖЖЕНИЯ — ЭСТРОГЕНЫ, СОПУТСТВУЮЩИЕ РОСТУ ВОЛОС.

■ НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНА СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОВЫШЕННЫМ АППЕТИТОМ БУДУЩЕЙ МАМЫ И РОЖДЕНИЕМ МАЛЬЧИКА: НА АППЕТИТ ВЛИЯЕТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА.

ПЕЧЕНЬ В ОТВЕТЕ ЗА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Печень – это естественный фильтр, который препятствует попаданию в кровь ядов и токсинов. От ее благополучия зависит здоровье всего нашего организма: от суставов и сосудов до состояния кожи. С возрастом печень начинает работать менее активно, и мы начинаем «расклеиваться». Ведь теперь все наши органы подвергаются воздействию пропущенных «засорившимся фильтром» опасных веществ. Однако большинство негативных процессов, происходящих в печени, являются обратимыми, поэтому печень может начать новую жизнь в любом возрасте! Главное – о ней правильно позаботиться.

Полностью натуральное средство **ХОЛЕСЕНОЛ** открывает для печени «вторую молодость». С ним ее клетки восстанавливаются в разы быстрее, и орган может долгие годы функционировать в режиме высокой активности.

ХОЛЕСЕНОЛ помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, а также подпитывает орган ценными веществами. Кроме того, средство обладает мощным общенормализующим действием, способствует

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ХОЛЕСЕНОЛ СПОСОБСТВУЕТ ЗАЩИТЕ И БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ

снижению мочевины и холестерина в крови. Важно, что **ХОЛЕСЕНОЛ** оказывает благотворное воздействие на работу желчного пузыря (ведь с ним печень работает в тесной связке) – **ХОЛЕСЕНОЛ** усиливает образование желчи и улучшает её отток, устраняя застойные явления. Положительно влияет средство и на работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся активнее.

ХОЛЕСЕНОЛ рекомендовано применять курсом. Выпускается он в двух формах, вы можете выбрать наиболее подходящую – капсулы или приятный на вкус сироп.

ХОЛЕСЕНОЛ: забота о печени силами природы.

Спрашивайте в аптеках!

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. - выходной)
www.rlapanda.ru

РЕКЛАМА 16+

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 66 лет, одинокая пенсионерка без вредных привычек. Ищу приюта у хорошей, дружной семьи. Буду бабушкой вашим детям.

Людмила, Ростовская обл., тел. 8-938-103-04-47

***

Инвалид II группы, 52 года. Обычная женщина, разбитая тяжелой судьбой. Так сложилось, что я практически остаюсь без жилья. Может, у кого-то есть комната в общежитии или домик, требующий присмотра, в Тамбове или Тамбовской области? Буду благодарна! Все подробности по телефону.

М. Л. Попова, Тамбовская обл., тел. 8-980-783-20-98

***

Мне 64 года. Живу в коммунальной квартире. Соседи скоро съедут, а я останусь там одна. А надо мной и за стенкой живут наркоманы, алкаши, каждый день пьянки и стуки в дверь. Боюсь оставаться одна. Мне не надо жилья и прописки. Может, чьим-то внукам нужна бабушка или одинокий человек нуждается в помощи? Не пью, не курю, православная. Люди добрые, помогите хотя бы временно! А там как Бог даст. Не оставьте мою просьбу без внимания. Хотелось бы получить отклики из Самарской области или близлежащих районов.

Г. А. Федорова, ул. Каховская, 64, кв. 155, Самара, 443105

САМЫЙ ТОЧНЫЙ ПРИБОР В МИРЕ — ЭТО НЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ МИКРОСКОП, А ДУШ: РЫЧАГ НА МИЛЛИМЕТР В СТОРОНУ — ВСЕ, ОЖОГ НОГИ!

В ПРАВОМ УХЕ ПОСТОЯННЫЙ ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ШУМ

Мне долго не могли поставить диагноз, но однажды в «Айболите» №22 за 2014 г. прочитал статью «Ах, как кружится голова!». В ней очень точно описаны мои симптомы, особенно в той части статьи, которая называется «Лежим, а вокруг все кружится». Был у местных врачей, ездил в Астрахань, но диагноз не поставили, хотя сделали томографию головы и шеи. Может, у меня вертиго? Тоже в состоянии покоя ощущаю головокружение, есть проблемы с равновесием. В правом ухе у меня постоянный пульсирующий шум — не болит, ничего не течет из него, но постоянно пульсирует. Кто сумел избавиться от этой проблемы? Поделитесь опытом!

В. Н. Вагабов, Дагестан

ДОЧЬ НЕУДАЧНО СДЕЛАЛА В КИТАЕ ТАТУ НА БРОВЯХ

Моя дочь ездила в Китай и сделала там на бровях тату (подвела их, одним словом). И вот уже 2 года мучается: щеки отекают, нагнаиваются... Вначале врачи признавали аллергию, лечили от нее, а теперь говорят, что это стафилококк. И что теперь делать? Может, у кого-то было такое? Я нигде и ничего не смогла об этом найти. Помогите! Буду ждать откликов на страницах «Айболита».

P. S. Адрес не оставляю, чтобы знакомые не знали о нашем горе. Уже ослепла от слез. Сама онкобольная и диабетик, а тут еще дочь преподнесла подарок. Как жить, не знаю.

Галина, Иркутская обл.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ КЕРОСИНОМ?

Читал в разных изданиях истории, как больные излечивались им, но, к сожалению, ни в одной из них не было указано, при каких недугах он полезен, в какой дозе принимать, до еды или после, сколько раз в день и вообще, каким керосином надо лечиться, где его взять? Если кто-то из читателей знает об этом, прошу поделиться опытом. Внесите ясность!

Еще хотел бы узнать, как правильно лечиться иссык-кульским корнем, в каких дозах его разводить в водке, по сколько капель принимать на стакан, сколько раз в день, до еды или после?

Виктор, Бонн, Германия

СОСЕДЯМ Я ПРИШЛАСЬ НЕ ПО ДУШЕ — НАНЯЛИ КОЛДУНЬЮ

Мне 67 лет. Из Казахстана (Алматы) переехала жить в Краснодарский край (г. Тимашевск), здесь живет моя дочь. Они с зятем военнослужащие. Купила тут жилье, живу одна, все меня устраивает, а вот соседям я пришлась не по душе. Пакостят, воруют, из-за них в огороде не бывает урожая. Терплю это 3 года. А год назад наняли колдунью, чтобы еще больше навредить мне. Узнала об этом совершенно случайно от нее самой. До этого здоровье меня не беспокоило. Хочу через «Айболит» найти сильную знахарку, чтобы она помогла мне отвязаться от той, что отнимает у меня жизнь.

Нина Николаевна, Краснодарский край, тт. 8-929-838-85-52, 8-918-140-69-38

ГЛАУКОМА ПОЛНОСТЬЮ ЕЩЁ НЕ СОЗРЕЛА...

Моему брату 57 лет. Два года назад ему сделали операцию на глазах (глаукома), но у него снова появились проблемы с глазами. Поехал в Ставрополь, в больнице ему сказали, что опять надо оперироваться. Операцию назначили на май, потому что глаукома полностью еще не созрела. У меня тоже начальная стадия глаукомы. Как избежать операции в будущем? Какими народными средствами полечиться? Жду ответов!

Т. И. Сугак, Калмыкия

ВЕРХНЕЕ ВЕКО ЛЕЖИТ НА РЕСНИЦАХ

Мне 78 лет. Верхнее веко у меня лежит на ресницах. Тут уже не о красоте речь, оно мешает моргать и смотреть. Обращалась к окулистам, они посоветовали операцию. Но у меня пенсия 8000 рублей и букет болезней за плечами, поэтому это для меня не выход. Может, кто из читателей подскажет, как щадяще исправить мой дефект?

Г. Лапина, Белгород

ЛЕЧУ ХРЯЩИ, А ОТ ХОЛОДЦА УЖЕ ТОШНИТ

Попала в нелепую ситуацию, которая изменила всю жизнь и резко подорвала здоровье. У меня произошел внутренний разрыв мениска в правом и левом коленях. Врач назначил обезболивающие таблетки, 10 дней делала уколы и ходила на ультразвук. Сколько втирала разных мазей, сделали лекарственную блокаду в колено, которое при ходьбе совсем заклинило. От боли не могла идти, спасибо мужу, помог. Сейчас немного полегче, хожу, но с болью. Не знаю, как буду дальше жить, обрабатывать земельный участок, водить внучку в садик. Уже третий месяц не сплю по ночам, не знаю, какую позу принять, чтобы хоть как-то уменьшить боль. Особенно больно в том месте, где соприкасаются внутренние стороны колен. Не могу спускаться по лестнице (только держась за что-нибудь, и то боком).

Врач предложил операцию, но я боюсь. Знаю, что процесс реабилитации долгий, а мне 60 лет. Вычитала, что мениск — это хрящевая прослойка в коленном суставе, которая смягчает движение и удары бедренной и большой берцовой кости друг о друга. По форме этот хрящ напоминает полумесяц, не имеет нервных окончаний. Надеюсь на чудо и на вас, дорогие читатели. Может, можно обойтись без операции? Как лечить разрыв мениска? Какие упражнения можно делать или нужен покой? Какие втирать мази? Может, есть народные методы лечения? Что лучше принимать для наращивания хряща и образования суставной жидкости? От холодца уже тошнит... Поделитесь опытом!

Екатерина Д., Орел

ИЗ-ЗА ПСОРИАЗА СЫН СТЫДИТСЯ ИДТИ В ШКОЛУ

У моего 14-летнего сына псориаз. Все тело сначала покрылось сыпью, потом образовалась чешуя. Мажем мазью, но болезнь проходит лишь на некоторое время, а потом появляется снова. Лечимся в кожном отделении больницы, но безрезультатно. Со временем опять все повторяется. Когда болезнь появляется, сын отказывается идти в школу, стыдится своего состояния. Если кто-то сталкивался с такой бедой и вылечился народными средствами, прошу откликнуться! Будем благодарны!

Б. О. Карданов, Кабардино-Балкария

НОГИ БОЛЯТ ТОЛЬКО ПО НОЧАМ

На старости лет по ночам стали болеть ноги, а днем не болят. Из того, что выписывали неврологи, ничего не помогает, кроме диазепама. Может, помогут народные средства? Наверное, надо съездить на курорт в Крым, в Саки. Может, кто-то смог вылечить там ноги и спит хорошо? Подскажите, поделитесь опытом.

Н. Русских, Алексеевка, Белгородская обл.

ПОМОГИТЕ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ

Я мать-одиночка, инвалид II группы. Обращаюсь ко всем неравнодушным людям. Очень нуждаемся в детской одежде, обуви и игрушках для мальчика 4 лет и девочки 8 лет. Заранее благодарю всех, кто сможет помочь моей семье.

О. Ю. Веселова, ул. Чапаева, 105, Чистопольские выселки, Чистополь, Татарстан, 422954

***

Сыну 47 лет. Уже несколько месяцев его мучает понос. Какие только таблетки не покупали — ничего не помогает! У него сахарный диабет, бессонница, к тому же иногда выпивает. Очень прошу читателей посоветовать какое-нибудь средство от этой напасти!

Т. И. Юшкова, Ижевск, Удмуртия

***

Пять лет назад удалили желчный пузырь. Постоянно чувствую тяжесть в животе и жжение во рту. Можно ли пить желчегонные травы при удаленном желчном пузыре?

И. И. Алексеева, Иркутск

Замучило онемение и жжение промежности...

Мне 46 лет. Уже 4 года хожу по врачам. После проведенных обследований 8 месяцев назад поставили диагноз кокцигодиния. Пролечилась, но улучшений не наступило даже после проведения блокады новокаином и гидрокортизоном. Сейчас беспокоит онемение промежности и большой половой губы справа, жжение в промежности в положении сидя, боль в области ануса (ощущение инородного тела), боль задней поверхности бедра во время движения. Кроме обезболивающих и противовоспалительных ничего не предлагают, но они не помогают. Было кратковременное улучшение после двух курсов массажа и физиолечения. Гинеколог направил к травматологу по поводу оперативного лечения, но тот в операции отказал. Может, у кого-то из читателей была похожая ситуация? Подскажите, что еще можно предпринять?

Ольга, Удмуртия

Сына малолетки избили кастетом, теперь живём с ним, два инвалида...

Я лежачая из-за проблем с позвоночником (грыжи, протрузии), еще у меня коксартроз, гонартроз коленных хрящей, поэтому, если хожу, то до туалета еле добираюсь с двумя палочками. Все эти болячки — следствие тяжелой многолетней работы в ЖКХ. В последние годы трудились с сыном: он плотничал, а я убирала улицы. Однажды сын получил травму головы: начальник послал его делать воду в люке, и его ударили по голове, перебив основание черепа. Сын уволился, а я осталась дорабатывать, чтобы дали комнату. Потом он опять получил черепно-мозговую травму — малолетки избили кастетом. Хирурги сделали две трепанации черепа, и все — жизнь на этом остановилась. Характер у сына изменился, ему дали II группу инвалидности. Вот и живем — два инвалида в семье. В больницах бываем чаще, чем дома, да и лечиться в стационаре надо с деньгами, которых у нас нет, так как в ЖКХ мизерные оклады. И мне, и сыну для лечения нужны дорогие препараты, а покупать их не за что. У сына эпилепсия, ему нужны противоэпилептические лекарства, а все они стоят больше 1000 рублей. Покупаем «Депакин-хроно», «Гинкго-Билоба», «Мильгамму» и другие препараты, которые выписывает психиатр. И мне нужны недешевые лекарства: назначили хондропротекторы для коленных суставов и позвоночника: «Хонда-Дринк», «Карипаин» и всевозможные растирки. Обращаюсь к добрым людям: помогите, пожалуйста, встать на ноги! Мне предстоит операция на позвоночнике по удалению грыжи и замене левого коленного сустава на титановый. Мне 76 лет, сыну — 50, хочется еще пожить. Молю, помогите!

А. Ф. Зуева, ул. Островского, 79, кв. 3, Ростов-на-Дону, 344002

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Слизистая носа отмирает, нет покоя ни днём, ни ночью!

Прошу помочь моему знакомому, который 16 лет страдает атрофическим ринитом. Болезнь эта появилась из-за 5 перенесенных операций на носу по поводу искривления носовой перегородки и последующего лечения антибиотиками. Сейчас слизистая отмирает, в носу чувство жара, сухость, трещины и раны. Нет ему покоя ни днем, ни ночью. Вынужден часто орошать слизистую носа жидкостью и смазывать мазями, даже из дома не может надолго отлучаться. Врачи помочь ничем не могут. Знакомый прошел курс аутогемотерапии — безрезультатно. Но я верю, что есть народный метод лечения. Откликнитесь, пожалуйста, те, кто исцелился от атрофического ринита. Расскажите, как вам это удалось. Буду ждать откликов на страницах «Айболита».

М. Г., Гамбург

Спешим помочь

РАНЬШЕ ПСОРИАЗ ЛЕЧИЛИ НАФТАЛАНОМ

Для Ф. С. Шадровой из Владивостока, автора письма «Брата измучил псориаз» («Айболит» №2 за 2015 г.).

Раньше псориаз лечили нафталаном. Люди ездили лечиться в Азербайджан — принимали нафталановые ванны. Сейчас в аптеках можно купить мази на его основе.

При депрессии в 1 стакане теплого молока разведите 1 чайн. ложку порошка какао и 1 чайн. ложку меда. Пейте каждое утро до еды натощак.

Знакомая вылечилась так: летом, до восхода солнца, собирала и ела клубнику (это ягода обладает целебными свойствами только до первых лучей солнца) — сразу по 1 стакану, а несколькими ягодами натирала пораженную кожу. Возможен рецидив заболевания, но, если начали такое лечение, не прекращайте есть ягоды до конца сезона. Здоровья и удачи всем!

Л. А. Тюрина, Воронеж

ЕСЛИ ДОЧЬ НЕ ЕСТ МЯСО, ЗНАЧИТ, ЭТО ВАЖНО ДЛЯ НЕЁ

Для А. И. Гусляковой из Тамбовской обл., автора письма «Дочь перестала есть мясо» («Айболит» №21 за 2014 г.).

Мне 35 лет. Я педагог и знаю, что с 15 лет человек может принимать самостоятельные решения. Если дочь не ест то, что едят окружающие, значит, это важно для нее. Я отказалась от мяса (в том числе от птицы), рыбы, яиц еще до первой беременности. Благополучно выносила, родила в срок здорового малыша весом 3400 г. Мясо и рыбу ему не даю, вместо рыбьего жира — льняное масло. И я, и ребенок (ему сейчас год) чувствуем себя отлично. Лично знаю людей, которые сделали такой же выбор и рады этому. Если человек при этом не отказался от молочных продуктов и меню у него разнообразное (каши, орехи, и не только), то о его здоровье не стоит волноваться.

А. И. Гассиева, Северная Осетия

25 ЛЕТ НЕ ВСПОМИНАЮ О БОЛИ В РУКАХ

Для М. И. Сорокалетовой из Ростовской обл., автора письма «Не могу поднять даже чайник» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Раньше от боли в руках я не мог спать. Это были адские муки! Не мог даже ложку в руках держать, по утрам невозможно было пальцы сжать в кулак — казалось, кожа на них вот-вот лопнет... Однажды мои страдания увидела женщина, с которой ехали в автобусе. Она посоветовала парить руки в настое корней лопуха. Так и сделал. На ночь в большой кастрюле (литров на 10) залил произвольное количество корней водой, варил 20 минут. Затем процедил, корни выбросил, а темно-зеленый отвар перелил в большой таз. Разбавил холодной водой до терпимой температуры, опустил руки выше локтей и держал, пока отвар не остыл. После процедуры руки вытер насухо, обмотал шерстяным платком и лег спать. Сделал 10 таких процедур и уже 25 лет не вспоминаю о боли в руках.

З. М. Зиявутдинов, Дагестан

НАЗЫВАЕМ АДРЕС

Для женщины из Чебоксар, автора письма «Мочевой пузырь выпадает во влагалище» («Айболит» №22 за 2014 г.).

В 1991 году меня успешно прооперировали в Москве, в городской клинической больнице №50. Правда, у меня был другой диагноз. У врачей там золотые руки. В те времена я поехала туда по направлению врача. Сейчас можно обратиться даже через Интернет. Вот адрес больницы: **125206, Москва, ул. Вучетича, 21, корп. 3 (ст. метро «Динамо»).**

Ольга, Воронежская обл.

Покрасьте-ка в красный цвет ногти на сросшихся пальцах и наденьте босоножки!

Для В. Ю. из Нефтеюганска, Тюменской обл., автора письма «С рождения сросшиеся пальцы» («Айболит» №21 за 2014 г.).

Не надо так переживать из-за физического дефекта — сросшихся пальцев на ноге. Наверняка в детстве не бегали босиком и сейчас, в 36 лет, стесняетесь носить открытую обувь. Кажется, что все окружающие видят ваш изъян... Поверьте, это совсем не так! Дефект вам кажется уродством только потому, что у других этого нет. На самом деле, никому и дела нет до ваших ног! Это самовнушение, которое мешает жить легко и свободно.

Мне 82 года, и я тоже родилась с таким же изъяном — на левой ноге сросшиеся средний и безымянный пальцы. Расстояние между ними очень маленькое, и то — только между подушечками, поэтому трудно подстригать ногти. На правой ноге те же пальцы тоже сросшиеся, но лишь у основания. Однако никогда ни от кого не слышала неловких вопросов.

...В 20 лет обратилась к хирургу с просьбой разделить пальцы, но получила отказ. Доктор пояснил: «Это не уродство, а подтверждение того, что миллионы лет назад все живые организмы рождались в воде. Сросшиеся в утробе матери пальцы не что иное, как перепонки водоплавающих». Он посоветовал жить полной, радостной жизнью и добавил: «У вас красивые руки, ногти покрашены в приятный красный цвет. Покрасьте-ка в такой цвет ногти на ногах и наденьте босоножки!» Я засмеялась — уж очень глупым показался мне совет. Тем более, что во времена моей молодости педикюр был редкостью. Но я прислушалась к совету врача. И что же вышло? Только тогда почувствовала любопытные взгляды женщин: кто-то смотрел с ухмылкой, кто-то с любопытством, а кто-то осуждающе. Не уродливые пальцы привлекали внимание — их не было видно из-за плетеных босоножек, — а крашеные ногти! Вот так я преодолела свою стеснительность, стала чувствовать себя свободной и такой же, как все. Ай да доктор!

На этом история и закончилась бы, но она продолжается. Моя вторая дочь, которой сейчас 54 года, родилась с точно такими же пальцами. «Наследственность», — сказал детский хирург, к которому я обратилась, когда малышке было 3 месяца. Доктор в операции тоже отказала: «Зачем подвергать ребенка хирургическому вмешательству? Никакого уродства нет». Дочка, кстати, ни в детстве, ни в последующие годы не стеснялась. До сих пор делает педикюр и носит открытую обувь.

Д. Д. Тимофеева, Екатеринбург

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Новинка!
ЦЕЛЕБНОЕ АМАРАНТОВОЕ МАСЛО в капсулах!
Профилактика и комплексное применение при сердечно-сосудистых заболеваниях (гипертония, атеросклероз, инсульты, инфаркты), заболеваниях печени (гепатит, цирроз, алкогольное и токсическое поражение, жировая дистрофия).
Помогает улучшить зрение, память и слух!
Способствует устранению хр. запоров, очищению сосудов!
Мужчины принимают при простатите и ослабленной эрекции!
Заказать можно по тел: 8-925-228-29-15
Будьте здоровы! Компания «Доктор Маслов»

Вы нервозны?
В этой книге вы найдете простые упражнения, которые можно выполнять самостоятельно. Благодаря им вы сможете познать самого себя, а не свою тень.
КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ
Л. Рона Хаббарда
САМОАНАЛИЗ
ЦЕНА: 550 р.
Москва, Костомаровский пер., 6, 8(495)917-78-89 knigi-lrh.ru

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА – ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ
ГРИБ ВЕСЕЛКА – сильное противоопухолевое средство.
ГРИБ ТРУТОВИК лиственничный активно снижает вес (до 10 кг в месяц).
МУСКУС БОБРА – очень сильный жизнедатель, применяют при импотенции, простатите и многих других недомоганиях (до 100 наименований).
ЖИВИЦА КЕДРОВАЯ – сильнейший природный антибиотик и
МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ (широкий спектр применения) помогают при многих проблемах, в том числе при различных опухолях.
Все предложенное отличного качества и добыто в экологически чистой местности Алтайского края.
Заказать и проконсультироваться можно по тел. 8-909-515-27-83
ИП Сулейманова Ирина Николаевна, ОГРНИП 311223517500032
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Муж кричал от боли, а я плакала под дверью

Муж сказал лечащему врачу: «Лучше отрежьте мне стопу, чем терпеть такие боли!» Доктор ответил: «Отрезать будем не стопу, а левую ногу выше колена, потому что вены забиты от колена».

ОДНАЖДЫ ночью мужу стало плохо — спазм в груди был такой, что не мог ни вздохнуть, ни слова произнести. Я перепугалась, дала ему корвалол, а под язык — валидол. Утром вызвали врача. Он измерил давление и уровень сахара: давление было в норме, а сахар — 12 единиц. На следующий день отправились в поликлинику, сдали все анализы. Эндокринолог поставил диагноз сахарный диабет II типа, хирург — атеросклероз нижних конечностей (у мужа еще болели ноги). А когда дошла очередь до ЭКГ, тут вообще... Посмотрев результаты, врач сказала: «У вашего мужа инфаркт. Отправляю его в кардиологию». Не успели его на каталке ввезти в коридор, пришел другой врач, она измерила давление, расспросила обо всем и положила его в палату интенсивной терапии. Мужа сразу подключили к капельницам. Большое спасибо сотрудникам этого отделения за человеческое отношение к больным! Супруг пролежал там 12 дней, его подлечили и выписали.

Но через 3 дня левая стопа начала краснеть. Лечились сами: прикладывали мази, делали растирки, но ничего не помогало. Болезнь быстро прогрессировала. Отправились к хирургу, сделали мужу ультразвуковую допплерографию нижних конечностей. Оказалось, вены забиты бляшками. Дошло до того, что пальцы на стопе начали гнить. Муж не спал ни днем, ни ночью. Лечение (капельницы, уколы, таблетки) не помогало. Я все время находилась рядом с ним. Во время очередного обхода муж сказал лечащему врачу: «Лучше отрежьте мне стопу, чем терпеть такие боли!» Доктор ответил: «Отрезать будем не стопу, а левую ногу выше колена, потому что вены забиты от колена». Мы с мужем были в шоке!

...31 июля мужу отрезали ногу. Я 20 дней ночевала в больнице, ухаживала. На третий день во время перевязки обнаружилось, что рана загноилась. И пошло-поехало: как привезу супруга на каталке в перевязочную, он там от боли кричит на все отделение (перевязки делали на живую, без обезболивающих). Расшивали шов посреди культи, закладывали тампоны, затем вынимали с гноем. Я стояла возле перевязочной и плакала. Сказала лечащему врачу: «Что ж вы так издеваетесь над больными людьми?! Можно хоть обезболивающий укол сделать?» После этого перевязки стали делать с уколами, но муж все равно кричал, правда, уже тише. С 1 августа по 1 сентября его так и лечили, потом все зашили и выписали с незаживающей раной и неснятыми швами. Я была против выписки: «Что я буду делать с ним дома?!», но лечащий врач был категоричен: «Выписываем!»

Гнойные раны обрабатывайте настойкой каланхоэ: заполните бутылку (0,5 л) листьями, залейте спиртом (70%), настаивайте неделю в темном месте и процедите.

Деваться было некуда. Привезла супруга домой, на третий день вызвала на дом хирурга. Он показал, как надо делать перевязки, снял швы, забинтовал и уехал. Промывала рану перекисью водорода, прикладывала мази. Прошло 2 недели, но рана не заживала. Может, диабет дал осложнение? Участковая измерила сахар: 7 единиц. Говорю мужу: «Мне кажется, эти препараты не помогают. Давай полечимся народными средствами». Я сама собираю травы, давно пользуюсь растирками и пью чаи. Предложила промывать рану круто заваренной полынью. Поехала в деревню, нашла зеленый куст полыни, нарвала. Дома с утра круто заварила ее (200 г травы на 1 стакан кипятка), настаивала до вечера, процедила. Вечером теплый настой набрала в большой шприц и промыла рану. Как немного обсохла, наложила на рану мазь. Рецепт такой: в течение 20 минут держала на водяной бане 30 г сливочного масла, по 20 г пчелиного воска, сока полыни горькой и сока алоэ. Слила в баночку с широким горлышком и поставила холодильник. Вы не поверите — рана затянулась за 4 дня! Как мы с мужем обрадовались — не передать словами!

Теперь все позади. Муж воспрянул духом, спит нормально. Оформляем его на группу. Нам дали прогулочную коляску, племянник подарил ходунки, сестра мужа принесла костыли. Супруг на ягодицах по ступенькам сползает на улицу, садится в коляску, и я его вожу. Во дворе тренируется ходить на костылях. Не забывайте верить в Господа Бога — Он творит чудеса!

Н. В. Гурикова, Россошь, Воронежская обл.

На приёме у диетолога

ЕМ ТОЛЬКО ХЛЕБ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ

Слышала, что дрожжи вредны, поэтому покупаю только бездрожжевой хлеб. Это правильно?

Вера, вопрос с сайта

Дрожжи вызывают брожение в организме, поэтому вредны. Но к хлебу это заявление не имеет никакого отношения! Дрожжевые клетки погибают при температуре 40°С, хлеб же выпекается при более высоких показателях. Температура внутри хлебного мякиша достигает 96-98°С, поэтому никаких живых клеток в нем не существует. Значит, никакого брожения в организме они вызвать не могут. Разрекламированная сегодня надпись «бездрожжевой хлеб» — это коммерческая уловка.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН АЦИДОФИЛИН?

В одном журнале прочитал, что ацидофилин — панацея от всех болезней. Но что это за продукт? Кому и чем он полезен?

Л. В. Корин, Оренбургская обл.

Ацидофилин изготавливают путем сквашивания пастеризованного коровьего молока ацидофильными (устойчивыми к кислоте) микроорганизмами. Этот напиток внешне похож на кефир, но не такой кислый, поскольку сквашивается не долго — не больше 6-8 часов. Он усваивается гораздо лучше, чем обычное молоко, поэтому его рекомендуют в лечебном и диетическом питании. Ацидофильная палочка — очень жизнестойкая бактерия. Она не погибает даже под действием желудочных соков. Попав в кишечник, подавляет гнилостные процессы и вытесняет болезнетворные бактерии. Она лучше, чем другие кисломолочные микроорганизмы, приживается в кишечнике и восстанавливает микрофлору во время и после лечения антибиотиками, укрепляет иммунную систему и улучшает обмен веществ. Для очищения и восстановления кишечника пейте этот напиток по стакану в день натощак или на ночь в течение 1-2 недель. Храните в холодильнике не больше 3 суток.

Кстати, во время Великой Отечественной войны при нехватке медикаментов компресс с ацидофильной простоквашей прикладывали к незаживающим гнойным ранам и язвам.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

ПЕРВЫМ ГАИШНИКОМ НА РУСИ БЫЛ СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК. ОН СИДЕЛ У ДОРОГИ, СВИСТЕЛ И ГРАБИЛ.

Знаете ли вы, что...

● Грейпфрут содержит вещество, которое не дает расщепляться некоторым лекарствам. Отказаться от этого фрукта надо тем, кто принимает препараты, снижающие уровень холестерина в крови. Не принесет он пользы и в сочетании с лекарствами от гипертонии и аритмии.

● Ученые предостерегают: если на картофеле появилось даже небольшое зеленое пятно, то лучше не обрезать его, а выбросить весь клубень. Зеленый цвет говорит о том, что в овоще накопился соланин — ядовитое вещество, которое разрушает эритроциты в крови и пагубно воздействует на нервную систему.

● Чтобы хорошо работал кишечник, пить кефир нужно не на ночь, а утром, за 30 минут до завтрака. Недавние исследования показали: у тех, кто предпочитает кефир по утрам, лучше состояние микрофлоры кишечника. К вечеру в желудке накапливается больше желудочного сока, чем утром, а его высокая кислотность губительна для нежных кефирных бактерий.

От кожных проблем

ДЛЯ быстрого созревания нарыва и для рассасывания опухолей к больному месту на ночь прикладывайте мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

ОТ лишая смешайте золу от 3 головок чеснока с 50 г сливочного масла и 1 стаканом крепкого бульона морских рыб. Мазь втирайте ежедневно по 2-3 раза в пораженные места.

ПРИ гнойничках смешайте 1 ст. ложку сока калины с 1/2 стакана воды и протирайте пораженные места.

ЧТОБЫ избавиться от бородавок, смазывайте их мазью: смешайте 100 г кашицы чеснока со 100 г сливочного масла или топленого нутряного свиного сала.

ОТ панариция, если болезнь не запущена, пораженный палец обматывайте внутренней (белой) стороной картофельных очисток. В течение суток кожуру несколько раз меняйте.

От насморка перцовочка избавила, но какую изжогу вызвала — словами не передать!

Зимой 1987 года у меня заболела правая почка. Чувствовал тупое давление и будто камень внутри лежит. Терпел до весны, а когда понял, что дальше терпеть нельзя (ведь скоро огородные работы должны начаться), пошел к урологу. Врач посмотрел анализы, постучал по почке, спрашивает: «Болит?» — «Не болит», — отвечаю. «Так чего ж ты пришел? У тебя все в норме!» Возвращаюсь домой, вижу, что на улице продают грейпфруты. Говорят, они лечебные. Купил 3 штуки, дома один съел и скривился — горьковат. Потом сварил картофельный суп, картошку размял и ел до ночи. Наутро чувствую: «камень» исчез, только «шарик» остался. Уже 20 лет с тех пор прошло, о почке и не вспоминаю.

А вот еще случай был. Прочитал как-то о водке с перцем. Дай, думаю, попробую. Кинул стручок перца в чекушку с водкой и поставил настаиваться. А тут напасть — насморк с температурой. Пятница, вечер... Медпункты не работают, впереди выходные. Попробовал перцовую настойку — огонь! Но насморк сразу прошел. Через 15 минут снова появился. Тогда начал я водку с перцем пить по глотку через каждые 10 минут. Спустя час-два и насморк, и температура прошли. Но такая изжога появилась — словами не передать! Ни сода, ни кефир не помогали. Достал из мешка картофелину, вымыл хорошо, откусил вместе с кожурой и начал медленно жевать и глотать сок, а жмых выплевывал. Изжога прошла. Так картошка снова помогла.

Н. И. Непочатов, Красноярский край

Хи-хи-с!

■ ЕСЛИ ПОДНЕСТИ К УХУ РАКОВИНУ, ТО МОЖНО УСЛЫШАТЬ, КАК ВОДА ИЗ КРАНА УЖЕ ХЛЕЩЕТ НА ПОЛ.

■ ПРЕЖДЕ ЧЕМ СЛИТЬ БУЛЬОН ОТ ПЕЛЬМЕНЕЙ, ВСПОМНИТЕ О СВОЕЙ ЗАРПЛАТЕ.

■ НИЧТО ТАК НЕ БОДРИТ С УТРА, КАК ЧАШКА ГОРЯЧЕГО, АРОМАТНОГО КОФЕ... ОПРОКИНУТАЯ НА РАБОЧИЙ СТОЛ.

Пейте какао!

Для тех, кому за...

УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ГОРЯЧЕЕ КАКАО УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И СОСТОЯНИЕ МОЗГА У ПОЖИЛЫХ.

Этот эффект приписывают содержащимся в какао флавоноидам. В эксперименте приняли участие люди, средний возраст которых составлял 73 года. Участники не страдали слабоумием, но примерно у трети из них отмечались расстройства мозгового кровообращения. В течение месяца они выпивали каждый день по 2 стакана горячего какао. После чего выяснилось, что кровообращение в мозгу улучшилось на 8%. Улучшение наблюдалось и у тех, в чьем мозге были выявлены очаги поражения. А это значит, горячее какао снижает риск развития неврологических расстройств и старческого слабоумия.

P. S. Какао противопоказано беременным, диабетикам, детям до 3 лет. Осторожно его употребляйте при подагре, повышенной кислотности желудка, заболеваниях нервной системы и при хроническом запоре.

Мучает похмелье?

* Перед сном выпейте мочегонного травяного чая или теплой воды с медом и лимоном. Утром — такого же чая с имбирем, лимоном и корицей.
* А вот употреблять кофе сразу после или одновременно со спиртным не следует — алкоголь в дозе свыше 50 мл и так учащает сердцебиение и поднимает давление, кофе только усугубит состояние.
* В течение нескольких часов пейте черный чай с корицей и лимоном. Такой напиток быстро выводит токсины. Еще лучше его пить вприкуску с медом или вареньем (особенно яблочным, абрикосовым или сливовым).

Сам себе доктор — **Авторитеты дают советы**

Селёдка на столе — врач в стороне

ТАК ГОВОРЯТ О СЕЛЕДКЕ ШВЕДЫ. ЧЕМ ЖЕ ОНА ПОЛЕЗНА И КОМУ НАЛЕГАТЬ НА НЕЕ НЕ СТОИТ?

* Селедка полезна для женщин в период менопаузы. Дело в том, что в это время женщины стремительно теряют костную массу. А в этой рыбе много витамина B_{12}, который укрепляет кости и снижает риск переломов. К тому же 100 г сельди содержит тройную суточную дозу витамина D, который способствует усвоению кальция, препятствует разрушению зубов и костей, поэтому сельдь полезна для профилактики остеопороза.

* В сельди много ценного и легко усвояемого белка (почти 20%), а также омега-3 жирных кислот, которые снижают уровень плохого холестерина и риск развития атеросклероза. Ученые доказали, что сельдь полезна при ишемии.

* В сельди много йода, который необходим щитовидной железе для производства гормонов.

* Селедка калорийнее свинины, но усваивается быстрее.

* Доказано, что полезный селедочный жир уменьшает размер жировых клеток (адипоцитов), что снижает риск развития диабета второго типа. Кстати, атлантическая сельдь жирнее и полезнее тихоокеанской, потому что она из холодных морей.

* Для тех, кто принимает ингибиторы моноаминоксидазы (применяются для лечения депрессии и некоторых тревожных расстройств), сельдь может оказаться опасной. В этой рыбе много особой аминокислоты — тирамина, которая при взаимодействии с лекарством повышает артериальное давление и может привести к инсульту.

* Помните, что любая рыба накапливает вредные вещества. Чем крупнее и старше сельдь, тем больше в ней токсических веществ. Специалисты утверждают, что безвредна рыбка, которая короче 17 см. Селедку покрупнее они советуют есть не чаще двух раз в неделю.

* Соленая сельдь повышает артериальное давление и противопоказана людям с отеками, заболеваниями почек, сердца и желудочно-кишечного тракта. В молодой малосоленой сельди содержится 6,3 г соли, а в соленой — 14,8 г на 100 г продукта. При насыщении тканей и кровеносных сосудов поваренной солью в организме возникает избыток воды. В результате сердце начинает работать с большей нагрузкой, а почки — интенсивно удалять избыток воды и соли. Поэтому не стоит регулярно злоупотреблять сельдью даже здоровым людям.

* Соленая сельдь полезнее копченой, так как при копчении в рыбе могут образовываться канцерогенные вещества, которые способствуют развитию онкологии.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Обедаем дома

ГОРОХОВИЦА С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ

2 стакана сушеного гороха, 2 луковицы, 400 г любых грибов, 200 г шпината, 5 ст. ложек растительного масла, соль, черный молотый перец.

Горох промойте и замочите в теплой воде на 8-10 часов. Залейте теплой водой так, чтобы она едва покрыла горох, и варите на слабом огне, пока не разварится. Лук и грибы нарежьте крупными кусочками, обжарьте на растительном масле. Шпинат приготовьте на пару (в течение 2 минут). Все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу.

ОТБИВНАЯ КОТЛЕТА С ТВОРОГОМ

600-700 г куриной грудки, 150 г творога, 1 яйцо, 10 черных маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, молотый перец и зелень — по вкусу, масло растительное. Для панировки: 2 яйца, стакан муки, соль и молотый перец — по вкусу.

Приготовьте начинку: к творогу добавьте яйцо, измельченные маслины, измельченный чеснок и зелень, поперчите и посолите по вкусу, перемешайте. Творог лучше используйте посуше. Мясо нарежьте поперек волокон на куски толщиной 1,5-2 см. Отбейте с двух сторон, слегка посолите. Разделите на 2 части. На один пласт выложите начинку, накройте вторым и соедините: слегка загните края нижнего пласта наверх и сформуйте котлетку. Котлеты обваляйте в муке, оставьте на 2-3 минуты. Взбейте 2 яйца с солью и перцем, окуните каждую котлету в эту смесь и обжарьте на слабом огне.

АЧМА ИЗ ЛАВАША С ЗЕЛЕНЬЮ

3 тонких лаваша, 200 г тертого соленого сыра, 50 г сливочного масла. Для заливки: 2 стакана кефира, по пучку шпината, петрушки и укропа, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Стеклянную форму смажьте маслом и уложите в нее 1 лист лаваша (чтобы края свисали), посыпьте сыром. Взбейте кефир с яйцами, добавьте зелень, соль и перец. Оставшиеся 2 лаваша порвите на кусочки произвольного размера, обмакните в заливку и разложите по сыру. Прочередуйте еще 2 раза слои сыра и лаваша с заливкой. Накройте ачму свисающими краями лаваша, вылейте остатки заливки и выпекайте 25 минут при 200°С.

Мясо на столе

КОРЕЙКА В ФОЛЬГЕ

Корейка без кости (1 кг), 1 кг картофеля, овощи и смесь приправ по вкусу.

Корейку натрите солью и приправами, заверните в пищевую пленку и уберите на ночь. Выстелите форму фольгой и уложите мясо по центру, вокруг — картофель, заранее натертый смесью подсолнечного масла и соли. Заверните и поставьте в духовку на 200 °С на 45 минут.

СВИНИНА В СЛИВКАХ

1-1,2 кг свиной вырезки, 100 мл сливок, 2-3 помидора, 2-3 луковицы, сушеный базилик, молотая паприка, перец, соль.

В мясе удалите пленки и сделайте поперечные надрезы по всей длине, но не до конца. Посолите, поперчите, посыпьте сладкой паприкой и базиликом. Лук нарежьте кольцами, помидоры — кружками. Вставьте овощи, чередуя, в разрезы, полейте сливками и запекайте в духовке 25 минут при 220°С.

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

Несколько говяжьих отбивных, 250 г помидоров, 100 г твердого сыра, 4 зубка чеснока, цедра 1 лимона, пучок базилика, 6 ст. ложек растительного масла, соль, молотый черный перец.

Помидоры нарежьте пополам, чеснок — тонкими пластинами. Базилик разберите на листики. Смешайте в сотейнике помидоры, чеснок, цедру, базилик и 3 ст. ложки масла. Готовьте на среднем огне 20 минут, переложите на противень. Сыр нарежьте на 12 ломтиков. Обжарьте мясо по 1 минуте с каждой стороны, посолите, поперчите. Выложите на противень с помидорами, сверху каждого куска положите сыр. Полейте соком из сотейника и готовьте 10 минут в разогретой до 180°С духовке.

В доме малыш

КЕКСЫ ИЗ МАНКИ С КУРАГОЙ

2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка манки, 1 чайн. ложка разрыхлителя для теста, 2 яйца, стакан кефира, щепотка соли, ванилин.

Взбейте яйца с сахаром, добавьте соль и разрыхлитель. Все перемешайте, введите кефир. Непрерывно взбалтывая венчиком, всыпьте манку. Разлейте тесто по формочкам, заполняя их на 2/3, и положите в центр каждой дольку кураги. Выпекайте 40 минут при 170°С.

ПЕЧЕНЬЕ «БУКОВКИ»

По 100 г муки и сахара, 3 куриных белка, 1 ст. ложка кокосовой стружки.

Взбейте белки с сахаром. Введите муку, продолжая взбивать. Добавьте кокосовую стружку, перемешайте и поместите смесь в кондитерский мешок. Противень застелите пекарской бумагой и напишите на нем буквы тестом. Выпекайте печенье 10-15 минут.

Посытнее

Рыбный день — четверг

Готовим минтай

В МИНТАЕ МНОГО ФТОРА, ПОЭТОМУ БЛЮДА ИЗ НЕГО ПОЛЕЗНЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ.

С горчицей под сыром

1 кг филе минтая, 2 луковицы, по 200 г твердого сыра и майонеза, 1 чайн. ложка горчицы, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Рыбу нарежьте, поперчите, посолите. Лук нарежьте полукольцами. Майонез смешайте с горчицей. Форму для запекания смажьте маслом, выложите лук, сверху — рыбу. Залейте горчично-майонезной смесью и запекайте 15-20 минут в нагретой до 200°С духовке. Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 5 минут.

Если не использовали томатную пасту сразу, натрите крышку от банки сухой горчицей — это убережет оставшуюся пасту от плесени.

Запеченный с луком

4 луковицы, 1 кг филе минтая, 3 ст. ложки муки, 2-3 ст. ложки майонеза или сметаны, небольшой пучок укропа, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Рыбу нарежьте крупными кусками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в масле с двух сторон до подрумянивания. Слегка остудите, удалите косточки и разложите в форме для запекания. Лук нарежьте тонкими полукольцами, обжарьте до золотистого цвета и выложите на каждый кусок рыбы. Поверх нанесите майонезную сетку. Запекайте в нагретой до 180°С духовке 10 минут. Перед подачей посыпьте укропом.

Котлеты «Советские»

2 яйца, 2 тушки минтая, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сметаны, 2 ломтика черствого хлеба, 3 ст. ложки муки, 100 г твердого сыра, растительное масло для жарки, специи, соль по вкусу.

Минтай промойте, отделите филе, слегка отбейте, посыпьте солью и специями. В блендере измельчите сыр и чеснок, добавьте сметану. Филе намажьте смесью и сверните плотными рулетиками. С черствого хлеба срежьте корочки, мякиш натрите на терке, а яйца слегка взбейте с небольшим количеством воды. Рулеты обваляйте по очереди в муке, яйце и крошках, затем опять в яйце и крошках. Сформуйте котлетки и обжарьте.

Жареный со сметаной

1 морковь, 500 г филе минтая, 2 луковицы, 1/2 ст. ложки сухой приправы с солью, по 2 ст. ложки сметаны и муки, растительное масло, соль.

Рыбу нарежьте, посолите, обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон до подрумянивания. Морковь натрите, а лук нарежьте полукольцами. Обжарьте до золотистого цвета лук, добавьте морковь и жарьте до ее мягкости. Затем положите рыбу, посыпьте приправой, перемешайте и держите на огне 5-7 минут. После добавьте сметану, перемешайте, доведите до кипения и тушите 5 минут.

Безе без яиц

Залейте 5 ст. ложек семени льна 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите 1 час. Процедите вязкую массу, охладите и взбивайте ее 10 минут с 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Постепенно введите ванилин и стакан сахара, продолжая взбивать. Противень застелите бумагой для выпечки. Ложкой выложите массу на противень, формируя безе. Выпекайте примерно 1,5 часа при 100°С.

Бабушка Христина приняла деда с шестью детьми и посвятила им себя всю без остатка

Для З. В. из Саратовской обл., автора письма «Понимаю, что предаю мужа, убегаю, но у меня одна жизнь...» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Читая письма людей, порой берусь за свою больную голову и думаю: «Отчего же мы стали такими жестокими?» Наши предки перенесли голод, холод, войну, а тепло души не теряли. А что сейчас? Разве плохо живем? Да, цены растут и пенсии с зарплатами не ахти, но мы одеты, обуты, а главное — сыты...

Уважаемая З. В., вы пишете, что первая жена вашего супруга умерла и он вынужден забрать свою дочь и еще двоих, не родных ему детишек. Вы не хотите забирать детей? Что тут поделаешь, воля ваша. Но если любите мужа, должны простить его и принять детей как своих. Нельзя разлучать их, они ведь родные друг другу по матери. Представьте себе, что у вас от двух браков дети и, случись беда, они останутся никому не нужны... Не дрогнет ли ваше сердце от таких мыслей? А у меня бы дрогнуло...

В пример вам — моя бабушка Христина. Когда у моей мамы умерла родная мать, дедушка остался с шестью детьми. Он очень горевал, но нашлась молодая женщина, которая вышла за него замуж, приняла шестерых детей и родила еще сына. Так в семье стало семеро ребятишек. Но бабушка была отличной матерью, отдала им всю себя без остатка. Ни холод, ни голод, ни война не разлучили их. Так что, уважаемая З. В., подумайте над моим письмом. Дети — невинные создания. Они отплатят вам за ваше чуткое сердце, если все же опомнитесь и останетесь с мужем.

О. Я. Богданова, ст. Расшеватская, Ставропольский край

Не хочу быть сиделкой при таком «больном»

Когда меня нет дома, муж с удовольствием смотрит телевизор и курит на балконе. Но стоит мне прийти с работы, начинается спектакль. Он укладывается в кровать и начинает стонать... Вызвать скорую не дает, потому что «врачи залечат до смерти». Может, он так хочет привлечь к себе внимание и вызвать сочувствие? Предложила сходить к психологу, но муж только раскричался, обвинил в том, что хочу упечь в психушку. Подскажите, что делать? Не хочу быть сиделкой при таком «больном»!

Светлана, вопрос с сайта

Знаете ли вы, что...

Самая большая российская семья живет в Оренбургской области. Протоиерей Николай Стремский, настоятель Свято-Троицкой Симеоновой обители милосердия, и его супруга матушка Галина воспитывают приемных детей, взятых из детских домов разных городов. Началось все в 1992 году, когда молодой священник с женой не смогли отказать старушке, приведшей к ним внуков: «Возьми, батюшка, детей. Не подниму их на ноги, стара стала. Мать убили, отец сгинул...» В 1993 году в семье стало 15 ребятишек... За все время Стремские приютили больше 70 сирот. Из них больше 30 уже выросли: учатся, работают, имеют свои семьи.

ЛАПША из писем читателей

Пройдет кризис, и народ будет сидеть дома у пяти телевизоров и без всякого аппетита давиться гречкой.

Алла Т., Красноярский край

Я за два года понял: девушка сказала, что она толстая, — девушка пошутила. Ты сказал девушке, что она толстая, — царство тебе небесное.

Борис, Архангельск

Отправил девушке смс: «Этот абонент просит вас выйти за него замуж». Пришел ответ: «Уважаемый абонент! На вашем счете недостаточно средств...»

А. Л. Дубинин, Нижний Новгород

Муж упрекнул меня, что поправилась. Говорю: «Сам пузото какое отрастил!» Супруг гордо ответил: «Это не пузо, а холм Славы!» «Да? Тогда под ним кто? Павший воин?!»

Олеся Бутузова, Серпухов

Такая история — Крик души

Одиноко в собственной семье

ДЛЯ М. ИЗ САРАТОВА, АВТОРА ПИСЬМА «ЕСТЬ МАМА, ЖЕНА, ДОЧЬ, ХОЗЯЙКА. А МЕНЯ — ЖЕНЩИНЫ — НЕТ!» («АЙБОЛИТ» №1 ЗА 2015 Г.).

Хотелось бы поддержать всех людей, кому одиноко в собственной большой семье. У меня тоже трое сыновей — все женатые. Но нет никакого душевного тепла, они могут месяцами не интересоваться, как дела у родителей. Как можно, держа в руках телефон, не позвонить родителям и не спросить о здоровье?! Мы ведь ничего у них не требуем, по возможности сами справляемся с домашними делами.

Сколько снега выпало нынче в селе! Домики буквально засыпаны. Нужно с крыш счищать снег, а то по весне над крыльцом, верандой, на сараях лопнет шифер, и опять будут хлопоты. Моему мужу Михаилу 65 лет, он был ликвидатором аварии на Чернобыльской АЭС. Вроде заслужил достойную старость — жить бы и радоваться, но он перекидывает этот снег, чистит дорожки к дому, хотя есть 3 сына. Обида гложет: неужели мы не заслужили от сыновей любви и уважения? Может быть... Вот мое материнское сердце и сжимается от такой жестокости. Когда у мужа были живы родители, мы каждую неделю на выходные ездили к ним, чтобы помочь собрать сено, постирать белье, помочь по хозяйству — это был наш долг, обязанность. Пешком ходили, чтобы повидаться с ними. А теперь у каждого в руках есть телефон, но не звонят. Так уж заняты, что не найдется и двух минут для нас?!

Люди говорят «Я тебя люблю» по-разному: «Пристегни ремень», «Надень шапку», «Доедешь — позвони», «Выехал, жди»... Но мы не всегда это замечаем.

На счастливую старость не надеемся, поддерживаем друг друга помаленьку. Мне 62 года, мужу 65 лет. Здоровье уже не ахти какое, но нужно жить. Супруг Михаил — почетный житель нашего села, председатель общества «Чернобыль», вроде бы неплохой человек. Я до выхода на пенсию проработала в ЖКХ. Каждый день, если есть возможность, хожу с палочками (скандинавская ходьба). Интересы разносторонние: занимаюсь лепкой папье-маше, много читаю, огород тоже в удовольствие. Так и живем. А еще я нашла отдушину — подругу по переписке (познакомилась через «Айболит»). Ждем друг от друга писем, как весточку с фронта. Некоторые даже пишут, что благодаря таким перепискам захотелось жить.

Г. П. Захарова, Республика Коми

Стихи наших читателей

УШЁЛ...

Глубокой ночи лунный свет...
Вино, пролитое
на скатерть...
У доброты остатка нет,
А я боюсь ее растратить.
Не проводила, как всегда,
Забыв сказать:
«Ты самый лучший...»,
А за окном на провода
Ложатся, как сугробы, тучи.
И неустанно нудный ветер
Срывает лепестки на вишне.
И в эту ночь на белом свете
Я так боюсь остаться
лишней.

Н. Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

ВЕСЕННЕЕ

Ушла зима. Ни холода,
ни грязи,
А утренний густой
туман — к теплу.
Вокруг все посветлело
как-то сразу
И кажется, я все еще живу.
С весной отогреваюсь
я душой,
А воздух полон запахом
нарциссов.
И, в общем-то, все было б
хорошо...
Вот только долго нет
от тебя писем.

О. И. Киреева, п. Новокумский

Собака на льдине

Люди и звери

Моряки спасли собаку, унесенную на льдине в Балтийское море. Пес проплыл больше сотни километров!

Это было в 2010 году. Собака проплыла сначала несколько десятков километров по реке, а затем продолжила путь в открытом море. Впервые пса заметили на реке Висла, в сотне километров от Балтийского моря. Как он оказался на льдине, которую течением относило в открытое море, неизвестно. Спасатели не могли снять собаку с льдины, и она, проплыв более сотни километров, оказалась вдалеке от морского берега. Позднее пса случайно заметила команда польского судна. Когда моряки увидели на воде нечто движущееся, они решили подплыть поближе, чтобы разузнать, собака это или чайка, отдыхающая на воде. Тогда убедились: пес. Судомеханик спустил на воду шлюпку и поплыл на спасение несчастного животного. Он снял собаку с льдины и завернул в шерстяное одеяло. Пес даже не скулил. В его огромных глазах можно было увидеть только ужас.

Как научиться вновь доверять любимому?

Сразу после рождения второго ребенка я узнала, что супруг общается с другой женщиной по телефону. Он знал, что догадываюсь, но на разговор не решался. А я не понимала, как себя вести, тоже молчала. Однажды нервы не выдержали, сказала, чтобы он собрал вещи и исчез. К удивлению, он будто ждал этого! Сразу уехал. Прямиком к любовнице. Получается, я подтолкнула его? Сама виновата? Осталась с малышами 6 лет и 2 месяцев... Как же было больно! Родителей не стала расстраивать, внутренний голос подсказывал: надо подождать... Через 1,5 месяца муж вернулся. Валялся в ногах, плакал, просил прощения, говорил, что с той женщиной покончено. Приняла назад... Постепенно страсти улеглись. Если вычеркнуть из памяти тот случай, то нас можно считать счастливой семьей. Поняла, насколько сильно его люблю. Но все время мучают сомнения: вдруг повторится? Как жить с этими воспоминаниями?

Лидия, Псков

Неужели игра на деньги дороже материнских слёз?

МНЕ НЕ МИЛ БЕЛЫЙ СВЕТ, И СЛЕЗЫ ЗАСТИЛАЮТ ГЛАЗА. ЗА ЧТО СУДЬБА МЕНЯ ИСПЫТЫВАЕТ?

Мне 46 лет. Мама умерла, когда мне было 8, а еще через 8 лет умер папа. Выросла в интернате, окончила школу, в 17 лет получила III группу инвалидности по зрению. В 18 лет вышла замуж, родился сынуля. Очень ценила свою семью: всегда чистые пеленки, бутылочки, всегда приготовлен обед для мужа. А как же иначе? Ведь я рано потеряла родителей, поэтому очень дорожила семьей. Но настали 90-е годы. Муж стал пить, гулять, денег на работе не платили, но на самогон они всегда находились. Расстались, подала на алименты. В суде спросили супруга, почему он не платит алименты ребенку, а тот ответил: «Он мне не нужен, отказываюсь от него!»

Самые правильные мысли приходят, когда человек голоден. На сытый желудок можно принять ошибочное решение.

Устроилась работать в райсобес — ухаживать за больными стариками. Подопечные помогали советом, гостинцами для сына. А ребенок дома говорил: «Мама, давай поровну съедим, ведь и ты голодная!» После этих слов плакала, потому что больше ничего не могла дать малышу.

...Шло время, зрение ухудшалось. По-прежнему работала соцработником, помогала своим подопечным. Когда сыну было 14 лет, снова вышла замуж. Сколько горя принесло мне это замужество! Пришлось расстаться. Теперь и не думаю о браке, уж лучше одиночество. Раз с детства не было семьи, значит, до самой старости суждено быть одной. Сын вырос, уехал в другой город, снял жилье, резко изменился. На мои звонки не отвечает, домой приезжает очень редко — раз в год, и то — приедет в обед, а вечером уезжает, ссылаясь на какую-нибудь работу. Стараюсь звонить каждый день, а у него то телефон не отвечает, то он в магазине, то на улице — и так каждый день. В гости не зовет, всегда находит причину — работа. Я также работала, несмотря на свой страшный диагноз — атрофия зрительного нерва, высокая осложненная близорукость без коррекции. В оптике заказала очки — минус 22 единицы правый глаз, левый без коррекции. Конечно, в таких очках по городу не пройдешь, а вот заполнить квитанцию или посмотреть фильм можно. К старости появился полиартроз с поражением суставов рук, ног. Боли были жуткие, кисти опухали, но, слава богу, пролечилась.

Сын сошелся с женщиной, у которой было двое детей. За два года до встречи с ней по месту моей регистрации на имя сына стали приходить письма из банка, где у него есть приличная задолженность. Приставам объяснила, что сын уже много лет со мной не живет. Зачем влез в такой кредит? Не признается мне. Как-то собралась в гости к сыну. Вечером позвонила, мол, приеду поговорить о его проблеме. Подошла к подъезду с гостинцами для детей, но не смогла зайти. Звоню по телефону сыну, его сожительнице — молчат. Кто-то подошел к подъезду, и я смогла войти. Оказалось, сын отключил телефон — спал. Думаете, не обидно? Конечно больно! Ни мои слезы, ни напоминание о нашей жизни, его тяжелом детстве, моей болезни, что не могу больше работать, — ничто не тронуло сына.

Через год та женщина выгнала его, сын снова взял кредиты. Теперь его долг составляет 740 тысяч рублей. Снова не платит, меня ни во что не ставит. Как-то опять поехала к нему, хотела передать вещи. Попросила встретить, ведь зрение плохое, да и местность не знаю. Приехала на остановку, а сына нет. Звоню ему, а телефон отключен. Кое-как добралась до дома, а там домофон. Опять стояла, пока кто-то не вышел из подъезда. Вот такое ко мне отношение. Позже выяснилось, что сын играет, отсюда и долги. Не могу добиться, чтобы ему больше не давали кредиты. Уже заплатила 18 тысяч, затем еще...

Плохо, когда дети обижают, когда игра на деньги дороже материнских слез, когда тебя не считают за человека. Меня и так судьба уже помотала. Как быть? Помогите советом! Телефон и адрес оставляю в редакции.

Надежда Алексеевна, Курская обл.

Не изводите себя, не вините, не навлекайте болезни. Зачем?

Для Н. И. Пролеевой из пос. Качуг, Иркутской обл., автора письма «Сердце готово разорваться от боли и ненависти к себе за то, что живу, а Володя — нет...» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Мне 69 лет. Четыре года назад у меня умер муж. Кстати, его тоже звали Володей. Пять лет болел раком кожи, боролись за каждый день жизни. Но, увы, смерть забрала его. Осталась одна, дети живут в Иркутске, приезжают в гости, зовут к себе, но я не хочу пока их обременять.

...Говорят, время лечит. Первый год было очень плохо хотелось умереть. Чуть недотянул муж до золотой свадьбы. Хочу дать совет: соберите всю волю в кулак! Надо двигаться дальше, у вас же дети, внуки! Живите ради них, ведь никто не виноват, что так вышло. Грех желать себе смерти — это не по-христиански. Горько, обидно, жалко, одиноко, но ведь не вы первая и не вы последняя оказались в такой ситуации. Отпустите мужа, говорят, там начинается другая жизнь. Не знаем мы, что с нами станется. Несется мир в грядущий век, пусть все хорошее останется — добро, природа, человек! Не изводите себя, не вините, не навлекайте на себя болезни. Зачем? Прошлого не вернешь, надо смириться и жить дальше. Вы еще не старая женщина, найдете дело по душе. Не замыкайтесь в себе, будьте полезны семье. И в темноте всегда есть искра света. Желаю вам преодолеть все невзгоды, будьте ближе к семье, любите внуков, и со временем у вас в жизни все наладится. Это так и будет. Хочется закончить письмо словами, автора которых не знаю:

И боль пройдет, уснет в тебе,
Уйдет беда, нахмурив брови,
Не в силах в яростной борьбе
Твою осилить силу воли.
И пусть на сердце тяжело,
Хоть на душе тоска,
Не унывай судьбе назло
И потерпи пока!

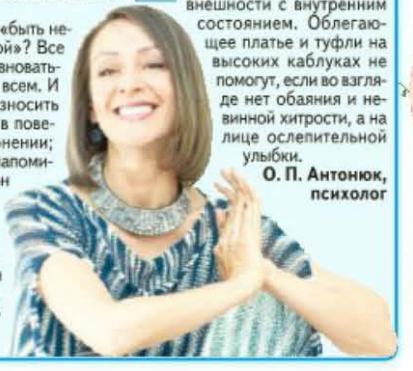
Нина, Иркутская обл.

Для вас, мадам

Почаще уступайте мужчинам!

1 Почти все женщины, которые хотят нравиться мужчинам, заботятся о внешности. Но женственноть — это не только внешняя красота. Мужчинам в женщине нужно теплое обаяние. Ведь женщины любят мужчин не только за накачанные мышцы и рост.

2 Что значит «быть неженственной»? Все время соревноваться с мужчиной во всем. И побеждать. Произносить больше глаголов в повелительном наклонении; как можно чаще напоминать супругу, что он не мужик. Вообще критиковать по каждому поводу, а лучше и без. Влезать с советами в каждую мелочь, показывая, что лучше знаете.



3 Самые неженственные качества, выделенные психологами: хмурое лицо, отсутствие улыбки, постоянное плохое настроение, резкий голос, нежелание просить помощи, неуступчивость, замкнутость. Для завершения портрета осталось только надеть мужские ботинки и одежду темных тонов.

4 Женщина желанна не тогда, когда она красива и порядочна, а когда с ней хорошо, свободно, когда с ней человек раскрепощается, не боится насмешек и оценочных суждений.

5 Вообще женственность — это удачное сочетание внешности с внутренним состоянием. Облегающее платье и туфли на высоких каблуках не помогут, если во взгляде нет обаяния и невинной хитрости, а на лице ослепительной улыбки.

О. П. Антонюк, психолог

Для вас, мусью

Опять не убрал носки...

ОТНОШЕНИЯ С ИЗБРАННИЦЕЙ НУЖНО СРОЧНО ПРЕКРАЩАТЬ, ЕСЛИ...

* Она постоянно твердит о том, что вы опять не туда положили носки. После пятого обещания класть их в таз в ванной и регулярно стирать она продолжает осматривать батареи, пространство под кроватью и клетку уже сдохшего хомяка? Бегите, добром это не кончится.

* Она врет, что беременна. С лживой женщиной семью не построишь!

* Все ее подруги в курсе, что у вас каких размеров и форм. Знают угол падения, время до и время после, какой лучший результат и сколько времени вы проводите в туалете. Пора перекрыть утечку информации!

* Все ваши друзья в курсе, что у нее каких размеров. Это плохой знак. Особенно, если не вы им об этом рассказывали.

* Она отказывается от секса в поддержку голодающих детей Эфиопии. У нее черствое сердце!

* Сидит на капустной диете и периодически портит воздух. Это только начало, поверьте.

Бросайте — добром не кончится! Чего? Любите? Ну... Тогда женитесь, бросить всегда успеете!

Что в имени твоём?

* Россиян привлекают уникальные имена. Сотрудникам загсов приходится регистрировать Радугу, Аметиста, Вишню, Дельфина, Легенду, Князя, Америку, Светоча. А в Свердловской области набирает популярность имя Тагил.

* Ученые доказали, что необычные имена влияют на склад мышления, в результате чего ребенок не может нормально общаться со сверстниками, таких детей чаще обзывают и игнорируют во время игр.

Ответная санкция - покупаем российское!
Эффективное решение серьезных проблем.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Немаловажное значение имеет ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещении ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил способствуют заживлению микротрещин — ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает защитный барьер.

70 руб.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

Вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

80 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, поменявшие цвет ногти. Такими изменениями страдает до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и пристающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение помогает сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

90 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфора, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилсилфон и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких реакций необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен комплексом заживляющими, увлажняющими компонентами, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

180 руб.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.
Справки по применению: (495) 729-49-55. www.lnpharma2000.ru

ООО «Комсомольская» 109125, г. Москва, ул. Подбельского, д.4 к.2. ОГРН 5137746062471

Косметические средства. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, ознакомьтесь с инструкцией.

Кое-что об умении жить

В ДЕНЬ ПАМЯТИ 40 МУЧЕНИКОВ БАБУШКА ПЕКЛА ПТИЧЕК

Прочитала в «Айболите» молитву 40 мученикам Севастийским. В день их памяти моя бабушка пекла жаворонков. Что это за традиция?

Татьяна, Екатеринбург

Это было в 313 году в Севастии. Дружина из 40 юных воинов, считавших себя христианами, отказалась приносить жертву языческим богам. За это их заключили под стражу. Во время общей молитвы ночью в темнице юноши услышали глас: «Претерпевший до конца, тот спасен будет». Семь дней их допрашивали. Затем велели побить камнями, но камни летели мимо. Тогда мучители придумали другую пытку. В сильный мороз святых воинов раздели, повели к озеру и поставили под стражей на лед на всю ночь. Чтобы сломить их, на берегу растопили баню. В третьем часу ночи Господь послал отраду: неожиданно стало светло, лед растаял и вода в озере стала теплой. Наутро истязатели увидели, что мученики живы. Их вывели из воды и перебили голени. Тела сожгли, а обуглившиеся кости бросили в озеро, чтобы христиане не собрали их. Через 3 дня мученики явились во сне епископу Севастийскому и повелели похоронить их останки.

В день их памяти (22 марта) по традиции на Руси пекли булочки из постного теста в виде птиц. Праздник совпадает с днем весеннего равноденствия, а это значило на Руси, что долгая и морозная зима подходит к концу.

КАК ЧИТАТЬ МОЛИТВУ ЗАДЕРЖАНИЯ?

Хочу защититься этой молитвой от злых людей.

В. М. Шаповалова, Ростовская обл.

Молитва задержания появилась в православных молитвословах. Опытные духовники не советуют читать ее без благословения. Священников смущает то, что ее словесные обороты и пожелания близки к жестокости Ветхого Завета, например: «Господи, наведи духовную слепоту на глаза всех восстающих на мя». Поэтому перед чтением ее посоветуйтесь со священником, который знает, насколько близки к церкви и какой у вас душевный склад... А лучше читайте другие душеспасительные молитвы (псалмы 67, 90, 26).

Отец Владимир, священнослужитель

Федя добрый...

На улице города Балахны издали зеленеет приметная форма. Гаишник ловит недисциплинированных водителей.

И только подъехав вплотную к постовому, понимаешь: гибэдэдэшник-то ненастоящий! Он и правда пластиковый, хоть и выглядит в точности как старший лейтенант Михаил Федяев.

Сейчас в Новгородской области аварийность очень выросла. Полицейских не хватает. Ну он и решил себя клонировать. С фотографии Миши сделали муляж в натуральную величину. Его в городе уже прозвали Федей. Пластиковый гаишник, как настоящий постовой, терпит все тяготы службы — снегопад, дождь и ветер. Не ломается и не падает. А главное — за время его работы на дорогах даже в самых опасных местах ни одной аварии не произошло!

И водители рады: если Федя заметил правонарушение на дороге, то не оштрафует. Добрый...

ГАИШНИКИ ВЕРЯТ: ЕСЛИ ПЕРВОГО НАРУШИТЕЛЯ НЕ НАКАЗАТЬ, ТО РАБОЧИЙ ДЕНЬ БУДЕТ НЕДОБРЫМ. МАШИНА СЛОМАЕТСЯ, ПОГОДА ИСПОРТИТСЯ, АВАРИЙ БУДЕТ МНОГО... ЕЩЕ СТРАШНЕЕ, ЕСЛИ В ПЕРВОЙ ОСТАНОВЛЕННОЙ МАШИНЕ ЗА РУЛЕМ ОКАЖЕТСЯ ЖЕНЩИНА!

Заговоры от болезни детей

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

Больного ребенка поливайте теплой водой через решето и говорите при этом: «Как вода на решете не держится, так бы и не держались на рабе Божьем (имя) ни уроки, ни прикосы, ни призоры, ни переполохи». Обтирая ребенка после купания, скажите: «Пеленка на плечико, здоровье да краса, пойдите на телеса». Выливая воду после купания, не забудьте сказать: «Вода — в землю, а дитя — в рост».

ОТ ЛЮБОЙ БЕДЫ

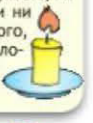
Наговаривайте на воду, напитки, еду, которую готовите для малыша: «Как Божьи ангелы его охраняли и оберегали, так и сам Бог, Иисус Христос, моего ребенка (имя) сохранял и оберегал. Аминь. Аминь. Аминь».

ЧТОБЫ РЕБЁНОК РОС КРЕПКИМ

На рассвете, непременно на растущей луне, сорвите в лесу дубовую веточку и легонько похлещите ею малыша, читая при этом такой заговор: «Стоит в лесу дуб зеленый, словом Божьим укрепленный. Так бы рос (имя) крепок и силен, как в лесу дуб зелен. Кто мой заговор перебьет, от моего слова не уйдет. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь».

ОТ ВСЯКОЙ ХВОРИ

Выходя с ребенком на прогулку, перекрестите его и прочтите такую молитву: «Господня благодать, явись, болезнь, раба (имя) не коснись: ни огневица, ни щекотица, ни ломатица, ни знобица, ни лиходица, ни Марьино, ни Варьино, ни испуг, ни сглаз, ни напасть, ни упасть, ни пропасть, ни кляти и ни забрати. От слова злого, от своего и чужого. Слово мое крепко. Аминь».



Такой случай — *За гранью*

Святой Лука поможет!

Вдруг в уголке правого глаза появилось светлое пятно. Внезапно сердце куда-то ухнуло и как будто остановилось. В голове и груди появился страшный жар. Ну, думаю, все! Конец связи...

Этот год объявили годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. У меня врожденный порок сердца, стеноз устья аорты. Со временем ко всему этому прибавились приступы мерцательной аритмии с дефибрилляцией предсердий. Состояние бывает очень тяжелое. Впрочем, инвалидности нет, веду активный образ жизни.

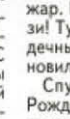
В начале января вечером начался приступ. Приехала скорая. Едва войдя в комнату, медсестра объявила: «Класть некуда, мест нет, третий этаж (терапию) сократили». Сняли кардиограмму — пульс под 200. Сделали укол, опять посмотрели кардиограмму и уехали. На второй день я уже не могла вставать, сильно тошнило. Слава богу, под рукой был сотовый. Пришла сестра, попросила ее заварить чай с мятой (он мне помогает от тошноты). Она ушла на кухню, а я лежу с закрытыми глазами и вдруг вижу — нахожусь в библиотеке, все заставлено стеллажами с книгами. С одной стороны с раскрытой толстой книгой в руках боком ко мне стоит святитель Лука и смотрит на меня. Спиной к нему у другого стеллажа стоит невысокий мужчина в светлых брюках и свитере. Потом вижу — по улице несут гроб, весь засыпанный красными лепестками, а вокруг много народа... Открываю глаза — передо мной стоит сестра с мятым чаем. Все рассказала ей, и мне полегчало.

Вечером сестра ушла, а я осталась лежать. Закрыла глаза и стала молиться целителю Пантелеймону (у нас в 15 км есть святой источник его имени — огромное подземное озеро с чистейшей водой, богатой минералами), Николаю Чудотворцу, святителю Луке Войно-Ясенецкому... И вдруг в уголке правого глаза появилось светлое пятно. Внезапно сердце куда-то ухнуло и как будто остановилось. В голове и груди появился страшный жар. Ну, думаю, все! Конец связи! Тут жар стал убывать, а сердечный ритм постепенно восстановился.

Спустя некоторое время на Рождество по телевизору увидела передачу про святого Луку Войно-Ясенецкого и библиотеку, которую открыли благодаря ему. Показали, как несли гроб с его святыми мощами, весь усыпанный красными лепестками.

P. S. В прошлом году внук окончил школу, съездил паломником с нашим отцом Вячеславом в Троице-Сергиеву лавру и привез оттуда книгу о святом Луке. Под впечатлением от всего поступил в медицинский институт.

Т. Лебедева, Марий Эл



Знаете ли вы, что...

СТЕНУ ПЛАЧА ПРИХОДИТСЯ «ЧИСТИТЬ»

Сотни туристов оставляют в щелях Стены Плача записки с просьбами и молитвами к Богу. Со временем их скапливается так много, что очередным паломникам не хватает места для послания, и раввину приходится «чистить» Стену. Так куда же после этого попадают записки? Сначала их хранят в офисе главного раввина, а потом торжественно хоронят на Оливковой горе. Происходит это 2 раза в год.

УМИРАТЬ ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННО

Человек должен знать время своей кончины, хотя бы если это известно его близким и лечащим врачам. Зачем? Когда он понимает, что скоро уйдет, все вокруг начинает играть необыкновенными красками: он ощущает, как пахнут цветы, даже те, что раньше не пахли. Научится различать пение птиц. А еще, возможно, успеет сделать то, что должен, прежде чем оставит этот мир. Это обязательное правило, которое люди почему-то напрочь забыли.

Ёшкин кот!

51-летний католический священник Кевин Фаст из Канады тягает многотонники. Пастор увлекается силовым троеборьем с 12 лет, и за это время ему удалось многого добиться. Например, он сдвинул с места огромный самолет весом 189 тонн и протащил на 30 м самый тяжелый в мире грузовик, вес которого 57 тонн! С подобными трюками священник выступает в различных шоу. Он уже стал рекордсменом Книги рекордов Гиннесса. Все вырученные деньги отдает на благотворительность. Так что сила святому духу не помеха!

НИКОГДА НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В СВОЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ: ВЕСЫ ВРУТ, ЛЮДИ ЗАВИДУЮТ, А ЗЕРКАЛО ВООБЩЕ КРИВОЕ!

Ванечка во сне пришёл познакомиться

Мы готовились к свадьбе и о беременности не думали. И вдруг мне приснился мальчишка лет пяти — светленький такой, задорный. Стоит и внимательно меня разглядывает. Не выдерживаю и спрашиваю: «Привет, малыш! Что случилось?» А он улыбнулся и отвечает: «Да ничего, просто познакомиться пришел». — «Хорошо, давай знакомиться. А как тебя зовут?» — «Я Ванечка!» — сказал мальчик, развернулся и побежал вприпрыжку. Проснулась и подумала: ну надо же, никогда дети не снились, а тут мальчик какой-то. Но значения этому не придала. Через какое-то время поняла, что у меня приличная задержка. Сделала тест, а потом вспомнила про тот сон. Даже тени сомнений не возникло, что у меня будет мальчик. Да и с именем мы не думали, ведь он сам сказал, что его зовут Ванечка.

Ирина К., Курская обл.

Саранча покарает?

ЭТО НАСЕКОМОЕ ПОПАЛО В БИБЛИЮ КАК ОДНА ИЗ НЕБЕСНЫХ КАР. НЕУЖЕЛИ САРАНЧА НАСТОЛЬКО ОПАСНА?

Ничем не побрезгует

Внешне саранча выглядит безобидно. Но представьте себе живой рой саранчи: это сотни миллионов, миллиарды и десятки миллиардов особей! Сплошная черная туча, заслоняющая все небо. Это голодное насекомое не брезгует ничем — она поедает кору деревьев, молодые побеги, соломенные крыши, парусину, одежду... За одной стаей приходит другая, подчищающая то, что недоедено, пока цветущая местность не превратится в пустыню. Там, где прошла саранча, люди тысячами умирали от голода, оставшись без посевов. И хотя в наше время опасность не столь велика, она все еще никуда не исчезла.

В Древнем мире нашествие саранчи считалось проявлением гнева богов. Его боялись, как и сильной засухи, землетрясений или извержений вулканов.

Из зеленой шкурки — в желтую

Почему саранча иногда меняет окрас с зеленого на желтый? Это уникальное свойство не встречается у других насекомых. Зеленое насекомое — одиночка, желтая саранча — член стаи. Все начинается с того, что из-за погодных условий количество особей возрастает. Она вдруг видит вокруг себя другую саранчу и вынуждена делить с ней территорию и пищу, поэтому начинает вести себя активнее. Сбрасывает зеленую шкурку, отращивая желтую, чаще откладывает яйца, ест в три горла и открывает для себя мастерство полета. Оказываясь в обществе себе подобных, саранча движется не хаотично, а в определенном направлении, вместе со стаей. Почему? Неизвестно. Также до конца неясно, как «успокаивается» рой, вобравший в себя до миллиарда особей.

Съест людей «без печати Божией на челах»

В Библии саранча упоминается дважды исключительно как страшная кара. Первый раз — в Ветхом Завете, в Исходе, касающемся ухода евреев из Древнего Египта. Когда фараон отказался отпускать народ Моисея, Бог обрушил на египтян десять казней, одна хуже другой. Восьмой казнью была саранча, сожравшая все до последней травинки. Другое упоминание — Откровение Иоанна Богослова, также известное как Апокалипсис. Правда, саранча в описании Иоанна растительностью не интересовалась. Она должна была съесть только «людей, без печати Божией на челах», и для того отрастила скорпионьи хвосты, зубы как у львов и облачилась в стальную броню. Вел саранчу в бой демон Абаддон — олицетворение всепожирающей черной бездны.

В последние годы из-за засухи Китай стало часто беспокоить нашествие саранчи. Но это были бы не китайцы, если бы не придумали оригинальный способ борьбы с ней. На помощь им пришли миллионы дрессированных... уток! Домашняя птица обучена набрасываться на вредителей только при звуке свистка. Каждой утке под силу уничтожить за один присест до 5 кг саранчи. Так решили и вопрос с кормом.

Зима в 1943 году была суровая, печи топили... деревянными могильными крестами

АйБолит

Правильно говорят: у мертвых ничего брать нельзя. Эта история произошла в нашем селе. Я услышала ее от одной доярки. Тогда мне было 14 лет. Мама работала на ферме (доила коров), а мы с подружкой часто бегали помогать родителям и слушали разговоры взрослых.

Героиня этого рассказа жила на окраине села. Совсем близко от дома (200-300 м) было кладбище. Шел 1943-й год. Зима была суровая, морозы стояли до минус 35-40°, мела пурга. Печь топить было нечем, а в доме двое детишек, муж на фронте. Сама женщина была из большой семьи (шестеро детей), отец тоже был на фронте. Пришла ей в голову мысль: срубить кресты над могилами и топить ими печь. Оградки тоже пошли на топку. Сколько она срубила, не помнит. Но ближе к весне по ночам стала просыпаться от стука в окно и голосов, которые говорили одно и то же: «Верни нам то, что взяла!» Так продолжалось долго, но женщина никому об этом не рассказывала. Потом даже привыкла и не обращала внимания. Стучали ей и в двери, и по углам дома... Через год и на отца, и на мужа пришли похоронки.

Дочь и сын у той женщины выросли. Дочка работала в областном центре, а сына забрали в армию. После службы вернулся домой здоровым, через год женился, а еще через год внезапно заболел туберкулезом и умер. Следом умерла сама эта женщина, через короткое время ее сестра (от рака). Тут же в мир иной друг за другом ушли 4 брата — умирали долго и тяжело. Теперь племянники расплачиваются. Все мужчины в роду почему-то умирали в 50 лет. Вот такая история!

Не верила, видать, покойница ни во что, а расплачиваться пришлось всей семье.

А. Е. Едалина, Заречный, Пензенская обл.

Часто шептала в подушку: «Суженый-ряженый, приди ко мне!» И вот однажды увидела сон...

АйБолит

Замуж я вышла поздно. После школы поступила в институт и потом преподавала физкультуру. Шли годы, а я все в девках сидела. Мама вздыхала, да и я мечтала выйти замуж. Часто перед сном шептала в подушку: «Суженый-ряженый, приди ко мне!» И вот однажды приснился сон: вокруг много людей, ко мне подходит молодой человек и приглашает танцевать. Танцуем, идем гулять по полю, собираем цветы... Проснулась счастливая и рассказала сон маме. Она ответила: «Жди хороших вестей». Через некоторое время наша учительница по физике ушла на пенсию, и нам прислали нового учителя. Только он вошел, я его сразу узнала — это был парень из сна! Мы сразу сблизились и вскоре поженились.

...Как-то перебирала вещи Григория (так зовут моего мужа) и обнаружила рубашку, вышитую крестиком. Она была точь-в-точь такой, как во сне. Спросила, откуда эта рубашка, он ответил, что это подарок бабушки — она ее и вышила (бабуля была искусной вышивальщицей). Видимо, наш брак — это судьба!

В. Д. Мурина, Ростов-на-Дону

Умные мысли

■ СТАРАЙТЕСЬ ДОЙТИ ДО МЛАДЕНЧЕСКОЙ ПРОСТОТЫ В ОБРАЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ И В МОЛИТВЕ К БОГУ. ПРОСТОТА — ВЕЛИЧАЙШЕЕ ДОСТОИНСТВО ЧЕЛОВЕКА.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

■ ТОЛЬКО БОГ — СУДЬЯ ЦЕРКВИ. НО НЕ КОРРЕСПОНДЕНТЫ И НЕ РЕПОРТЕРЫ.

Святейший Патриарх Кирилл

■ ВСЕ МЫ ГРЕШИМ, НО ОДНИ ГРЕШАТ И КАЮТСЯ, ДРУГИЕ ХУЛЯТ ВСЕ ЗАКОНЫ, КОТОРЫЕ ОНИ НАРУШАЮТ.

Иоанн Сан-Францисский

Для тех, кому за...

Старость — это милость Божья

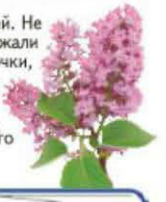
Именно в состоянии, когда плоть становится немощной, а время вокруг летит неудержимо быстро, человеку мыслящему свойственно подводить итоги. Их подводят и в 30, и в 40, и в 50 лет, но это итоги промежуточные. А вот когда переступаешь 60-летний рубеж и все еще продолжаешь ходить по земле, то должен воспринимать это как милость Божию. И понимать, что финальный свисток не за горами.

Авось пригодится

● Сирень изгоняет зло. Посадите куст сирени не рядом с домом, а недалеко от забора, или ближе к калитке, или с той стороны, где ваш участок граничит с соседями (особенно, если с ними не сложились дружеские отношения).

● Можжевельник защищает от злых людей. Не зря на Руси изгородью из можжевельника окружали дом, чтобы уберечь жилище от воров. А веточки, освященные в церкви, раскладывали в доме, чтобы они оберегали от несчастий и болезней.

● Бузина отгораживает от злых сил. Считается, что в ней самой живут злые духи, именно из-за этого бузина «кровоточит», если рубить ее ветки.



Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов и естественного обновления хрящевой ткани

Что обеспечивает эффективность натуральных[1] средств «Хонда»?

Усиленный состав. В них самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей в максимальных[2] дозировках. Так, в одной порции содержится:

- **Коллаген** – 8000 мг (Франция) – повышает прочность и эластичность хрящей и суставов
- **Хондроитин** – 800 мг и **Глюкозамин** – 1350 мг (Испания) - способствуют регенерации хрящевой ткани и обеспечивает защиту хряща от возрастных изменений
- **Гиалуроновая кислота** – 50 мг (Швейцария) – важнейший компонент суставной жидкости, сохраняющей подвижность суставов
- **Метилсульфонилметан (MSM)** – 600 мг, витамины (Германия) – способствует уменьшению отечности суставов

Регулярно принимайте натуральные средства «Хонда», чтобы двигаться по жизни легко и непринужденно.

«ХОНДА» не даст суставам «заржаветь»!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[3].

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]По действующим медстандартам. [2]«Хонда Drink». [3]Средства серии «Хонда»: таблетки, капсулы, напитки. БАД. Реклама

АНЕКДОТЫ

— Мальчик, дай на самокате прокатиться. Я всего один кружочек сделаю и отдам.
— На, держи. А как звать-то тебя?
— Федор Конюхов!

Спикер открывает заседание в Думе:
— Дамы и господа, еда в стране подорожала вдвое. Население тихо бесится. Нам нужен план.
— Давайте поднимем им квартплату втрое.
— Зачем?
— Еда сразу дешевой покажется.

— Роза, хотите пойти со мной в музей?
— Яша, вы шо, слово «рэсторан» не выговариваете?

В поликлинике у регистратуры стоит мужик:
— Рубль падает и падает — я просто с ума схожу! К кому мне обратиться?
— Ну, если падает все время, в кабинет номер 3, а если с ума сходите, кабинет номер 9!

На Кавказе:
— Папа, арел — это такой большой птица, да?
— Нэт, сынок, арел — это тот, у кого есть дэньги!

— Буратино! Пойдем купаться!
— Спасибо, Мальвина, но я боюсь утонуть.
— Глупенький, ты же деревянный!
— Рубль тоже так думал...

— Дорогой, что тебе приготовить на ужин?
— Ничего.
— Родной, я сейчас тебя прям еще больше любить стала!

Бабушка — внуку:
— Петечка, внучок, вызывай скорую — счет за коммуналку пришел, сейчас смотреть буду...

УМНЫЕ МЫСЛИ НАЧИНАЮТ ПОСЕЩАТЬ ГОЛОВУ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ПОПА НАКУРО-ЛЕСИЛА И ПРИТИХЛА.

ОЙ! Круто сказано!

● У нас в стране пенсии всегда индексируются справедливо: инфляция 8% — и пенсии повысились на 8 рублей.
● Чеснок за 1950 руб./кг обладает магическим свойством отпугивать не только вампиров, но и остальных покупателей.
● Черные ящики знают, почему падают самолеты. Почему падают нефть и рубль, знают только черные дыры.

РАССКАЗИК

Подруги разговаривают: «Слушай, если я в метро первым делом смотрю на правую руку мужчины — это уже возраст?» — «Нет, возраст — это когда ты первым делом смотришь, где свободное место».

Домо-о-о-о-ой!

Ещё пять минут!

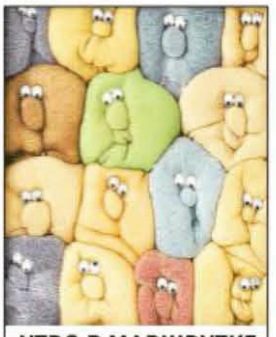
Была недавно проверка на работе. Натурально, все как полагается: выемка документов, допрос, протокол, прочее. Ничего не нашли, конечно, но нервов попортили. Решили мы с директором снять напряжение и пошли в бар. Сидим, пьем пиво, колбаски жуем и за жизнь разговариваем. От моей жены приходит SMS: «Когда будешь? Ужин на столе». Ну какой тут ужин?! Звоню и говорю, что вернусь позже. Сидим дальше. Снова приходит сообщение: «Мы тебя ждем. Сын не ложится». Отвечаю, что никак не могу сейчас домой пойти, потому что надо поговорить с директором. Отдыхаем, постепенно нагружаемся пивом. Идиллию нарушило очередное послание от супруги: «Сын уснул, а я жду тебя». Мне, естественно, домой не хочется, продолжаем расслабляться. Разошлись мы после убийственного SMS: «24.00, гав-гав!»

Александр Д., Москва

А вам какой?

Стою как-то в очереди в аптеке. Дверь распахивается, врывается молодой человек. Его не видно за охапкой цветов. Не говоря ни слова, растолкав офигевших покупателей, он прорывается к окошку:
— Тест на беременность!!!
— А вам какой? — спрашивает заулыбавшаяся продавщица.
— Все!!!
Народ заулыбался — всем все ясно. И только один здоровый бритый парень посмотрел на счастливого мужика с выражением испуга, переходящего в ужас. Когда подошла его очередь, он срывающимся голосом закричал в окошко:
— Презервативы!
— Какие?
— Все!!!

Павел Д., Новосибирск



УТРО В МАРШРУТКЕ

Это по-нашему!

Только у нас люди летят на «Поле чудес» из Владивостока за 30 тысяч рублей, чтобы выиграть... электрочайник.

***

Только в нашей стране мы можем купить швейцарские часы за 300 рублей.

***

Это наши школьники могут рассказать о Турции и Египте больше, чем учителя.

***

Это мы, когда едем на рыбалку, покупаем водку, а когда возвращаемся — рыбу.

***

Это у нас армия, которую боятся все... все парни до 27 лет.

***

Это наш Менделеев изобрел таблицу и водку, чтобы от одного страдали дети, а от другого — взрослые.

***

Это для нас лужи — по щиколотку, море — по колено, а океан — по...

***

Это в нашей стране можно посмотреть голливудский фильм раньше премьеры.

***

Это мы годами не развязываем галстук, потому что потом его хрен завяжешь.

Лиза, голос!

Жду как-то раз лифт на первом этаже. В подъезд заходят мама с маленькой дочкой. Девчушка по непонятной причине заливается звонким собачьим лаем. Мама пытается успокоить ребенка:
— Лизочка, солнышко, хватит! Весь подъезд на уши поставишь.
Но Лизочка остервенело носится вокруг и гавкать не прекращает.
А я с похмелья, настроение ни к черту. Ну и как гаркну:
— Лиза, молчать! Место!
Малая тут же встала на месте.
— Хорошая Лиза. Рядом!
Девочка послушно заходит в спустившуюся кабину лифта. Почти доезжаем до моего этажа. Мамаша улыбается:
— Спасибо большое! А то я ее битых полчаса не могла успокоить.
А мне что-то так весело стало, я возьми и крикни в закрывающуюся за мной дверь: «Лиза, голос!» И счастливое гавканье поехало вверх...

Антон И., Воронеж

АНЕКДОТ

Дед спит в кресле, громко похрапывая и посапывая. Внук подходит к нему и давай вертеть пуговицу на его пиджаке. «Ты что делаешь?» — спрашивает бабушка. «Хочу поймать другую волну!»

ОСНОВНЫЕ ПУНКТЫ АНТИКРИЗИСНОГО ПЛАНА ПРАВИТЕЛЬСТВА: СНИЗИТЬ ЦЕНУ НА ВОДКУ, РАЗРЕШИТЬ РУГАТЬСЯ МАТОМ.

Весёлые новости

■ САМАЯ СИЛЬНАЯ ДЕВОЧКА В КЛАССЕ ДОКАЗАЛА, ЧТО ОНА ЕЩЕ И САМАЯ КРАСИВАЯ.

■ ПОСЛЕ ТРЕХ БУТЫЛОК ВОДКИ КРОССВОРДИСТ ПРЕВРАТИЛСЯ В СЛОВО ИЗ 5 БУКВ ПО ГОРИЗОНТАЛИ.

■ ОТ ФРАЗЫ ЖЕНЫ «ТАК ХОЧЕТСЯ ЖАРЕНОЙ СОЛЕНОЙ КЛУБНИКИ!» ОТЕЦ 17 ДЕТЕЙ ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ.

ОТВЕТЫ НА КЕЙВОРД СО СТР. 23

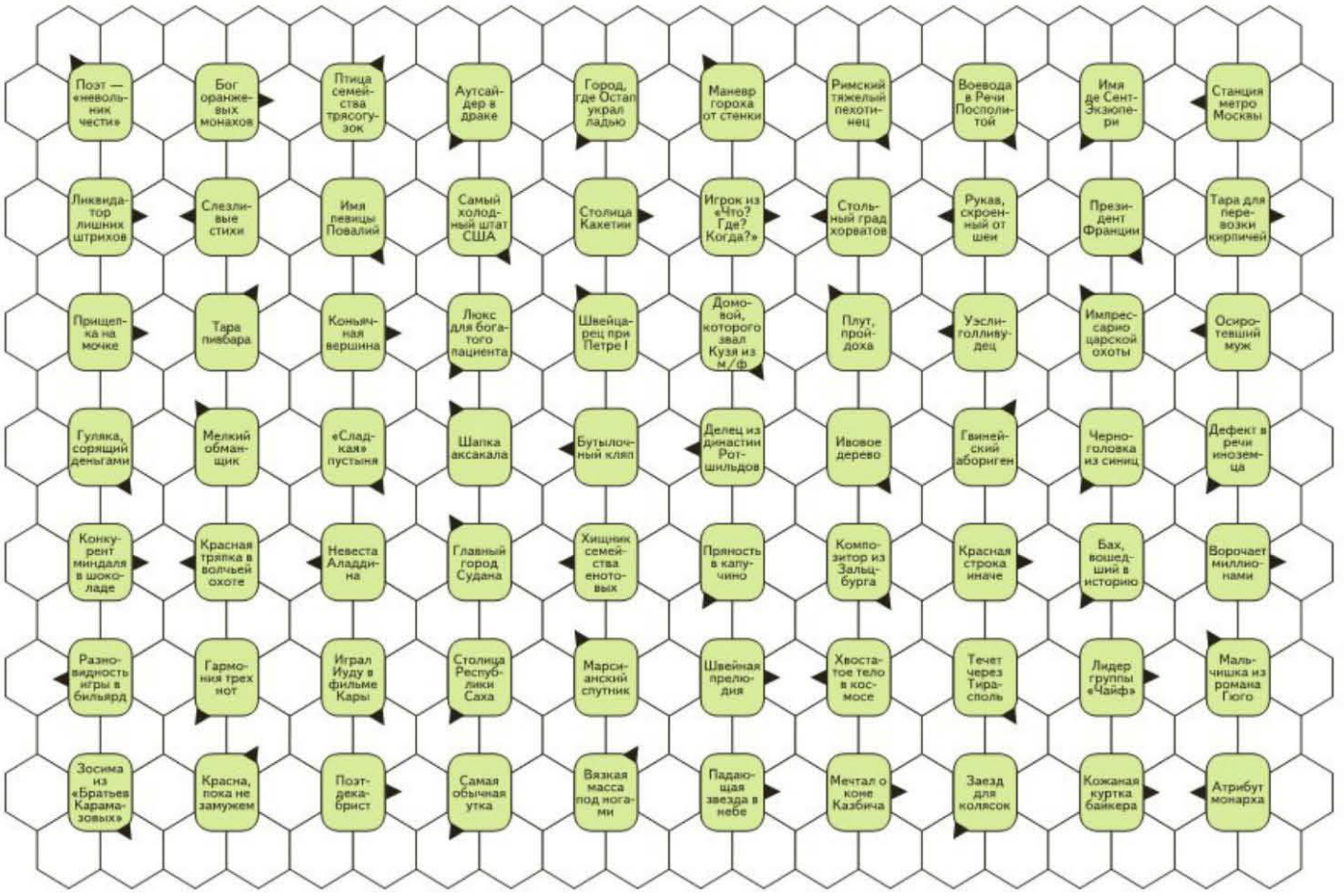
Пушкин. Кришна. Плиска. Слабак. Васюки. Отскок. Гастат. Гетман. Антуан. Аннино. Ластик. Лирика. Тансия. Аляска. Телави. Знаток. Загреб. Реглан. Олланд. Поддон. Клипса. Кружка. Арарат. Палата. Лефорт. Нафаня. Бестия. Снайпс. Ловчий. Вдовец. Кутила. Жухала. Сахара. Папаха. Пробка. Баннир. Ракита. Папуас. Гавичка. Акцент. Фундук. Флажок. Жасмин. Хартум. Раkоед. Корица. Моцарт. Отступ. Иоганн. Магнат. Снукер. Аккорд. Верник. Якутск. Деймос. Кройка. Комета. Днестр. Шахрин. Гаврош. Старец. Девица. Рылеев. Кряква. Месиво. Метеор. Азамат. Пандус. Косуха. Корона.

Астрология, понимаешь!

Меркурий подкачал

Только сел к телевизору, Костя забегает, друг мой. Глаза круглые, волосы дыбом и весь трясется.
— Беда, Гриша! Сегодня ночью Марс вошел в Деву! Мужик в бане рассказывал! У тебя какой знак?
— Дева.
— Так вот как раз в нее и вошел Марс!
— Погоди, погоди! Ты ничего не путаешь? Если Марс вошел в Деву, почему я ничего не чувствую?!
— Когда почувствуешь, будет поздно! С первого по третье травмоопасный период! Бить будут!
— А за что бить?
— Да в том-то и дело, что ни за что! Просто Марс вошел в Деву, а побьют тебя! Астрология такая!
— А ты кто?
— Я Стрелец! Мне подфартило! Хоть Юпитер и вошел в Стрельца, но Меркурий будет на моей стороне, поэтому весь месяц пройдет в удовольствиях и благополучии. Понял теперь?!
Я ничего не понял, но сказал, что понял.
— У Люси твоей какая планета?
— Венера.
— А знак?
— Весы.
— Значит, она не зря в магазине работает. Ее ожидают смелые финансовые эксперименты и романтические приключения, потому что Венера вошла в Весы.
Всю ночь не спал. Под утро разбудил жену.
— Слышь, Люсь! Ты ничего не знаешь? Юпитер вошел в Стрельца, а Венера — в Весы.
Люся подумала, что ограбили винный магазин «Стрелец», где она работает продавцом, а ее подружка Венера каким-то непонятным образом оказалась в весах.
— Да нет, совсем не то, что ты думаешь. Просто планета Венера вошла в знак Весы, поэтому тебя ожидают смелые финансовые решения и романтические приключения. Поняла?
— Растрата, что ли?
— Да нет, не растрата! Покупки разные будешь делать!
— Слышь, Гриш! А если вместо романтического приключения деньгами взять?
Помня слова Кости о том, что будут бить, на работу не пошел. Забаррикадировал окна, двери, взял молоток и стал ждать. Люся, напевая что-то веселое, собрала все наличные, вскрыла несколько заначек и отправилась в романтическое путешествие по магазинам.
В это время позвонил Костя.
— Ну как? Били?
— Пока нет.
— Жди! Будут бить. Астрология — наука точная.
— А у тебя как?
— У меня должен быть поворот в карьере. Жду!
Прошло три дня. Люся с утра — по магазинам, я с молотком — дома, а Костя каждый час звонит и спрашивает: били или нет?
...Скажу сразу — все сбылось. Правда, вместо меня побили Костю, а поворот в карьере случился со мной: за прогулы уволили с работы. Люся мало того, что потратила все деньги, так еще заняла у подружек столько, что романтических приключений хватит нам надолго.
Костя потом объяснил, почему так случилось. Оказалось, что Меркурий неожиданно вошел в противодействие с Марсом, а Нептун подлил масла в огонь.

Валентин Степанов



ПО ВСЕЙ РОССИИ МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НАШЕЙ АКЦИИ!

ЭТОТ СЧАСТЛИВЧИК ПОЛУЧИТ

2 300 000 ₽*

"ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ"

1 Возьмите 2 последние цифры номера Вашего телефона. Это Ваше личное число.
2 УМНОЖЬТЕ на 2.
3 ПРИБАВЬТЕ 3.
4 УМНОЖЬТЕ на 4.
5 ВЫЧТИТЕ 12.
6 РАЗДЕЛИТЕ на Ваше личное число.

Скорее проверьте, может быть, этим счастливчиком окажетесь Вы!

ДАТА ВЫПЛАТЫ 8 мая 2015 года

СКОЛЬКО У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ?
ТОЛЬКО ТОТ, У КОГО ПОЛУЧИЛОСЬ 8, может получить 2 300 000 рублей 8 мая 2015 года!*

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ 8? СРОЧНО ЗВОНИТЕ!

8-800-100-00-36

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.

Код акции: 03.10767.68.12.1

На правах рекламы 18+

**ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127238, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСТЕРОВАЯ, Д. 8, ОГРН 1057748921115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 26.05.15 ПО 06.06.15 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 2 300 000 РУБЛЕЙ И ВТОРОСТЕПЕННЫМИ ПРЕМИЯМИ И ПРИЗАМИ. ПРИЗ ЗА СКОРОСТЬ 30 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗ ЗА НИЖНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 50 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗ ЗА ВЕРХНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 150 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ. ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНОЙ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПРИЗОВ ОБЯЗАН НЕ ИМЕЕТ ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫЕ ПРАВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛИЦАМ, ПРИНЯВШИМ УЧАСТИЕ В АКЦИИ. ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ ПОСЛЕ ПРОВЕРКИ ОРГАНИЗАТОРОМ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕХ УСЛОВИЙ АКЦИИ. ПРИЗЫ ВЫДАЮТСЯ ОРГАНИЗАТОРОМ. ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 06.05.15 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 2 300 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 03.05.15 ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСПУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ ОНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ, ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, ЖЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ WWW.TOMPRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ В ВОЛГОГРАДЕ (8442) 60-38-18 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПО ТЕЛЕФОНУ, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ДАЕТ СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА, ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЕВЫМ ЭЛЕКТРОННЫМ СООБЩЕНИЯМ. ВЫ ВПРАВЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОБРАБОТКИ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, ОТПРАВИВ ПИСЬМО НА ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС INFO@TOMPRIZOV.RU ИЛИ ПО ПОЧТОВОМУ АДРЕСУ 117105, МОСКВА, НАГОРНЫЙ ПР., Д. 11, СТР. 1, ОФИС 1.

Гороскоп с 4 по 17 марта

Не цепляйтесь за старое, расчищайте место новому!

ОВЕН Ничего не делайте наспех. Лучше отложить какую-то работу, чем сделать ее на скорую руку. Советуем обратить внимание на здоровье зубов. Кстати, если вы страдаете от пародонтоза, почаще готовьте себе блюда из говяжьего сердца, в этом мясном продукте содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

ТЕЛЕЦ Ваши эмоции бьют через край! Взять себя в руки в одночасье вряд ли удастся, поэтому постарайтесь все важные дела перенести на потом. А чтобы снять усталость, займитесь рисованием. Положите перед собой чистый лист, возьмите карандаш и, закрыв глаза, водите им по бумаге. При этом напевайте любимые песни и проговаривайте нараспев те мысли, которые крутятся в голове.

БЛИЗНЕЦЫ Вам не составит труда преодолеть любые трудности и преграды, которые возникнут на вашем пути. Но при одном условии: если вы сумеете забыть про свою гордость и попросить помощи у близких. Гипертоникам нужно по возможности избегать стрессов. Чтобы снизить давление, намочите прохладной водой два полотенца и оберните ими икры. Держите компресс до тех пор, пока полотенца не согреются. Повторяйте обертывания 3-4 раза в день.

РАК Если пойдете на поводу у окружающих, рискуете наломать дров и совершить кучу ошибок. Как говорится, людей слушай, но свой разум имей. Советуем не махать рукой на здоровье — оно не понимает «авось пронесет». Для начала загляните в тарелку и задайте себе вопрос: «Что я ем?» Поменьше жирной пищи, берегите сосуды и желудок. Попробуйте неделю побыть вегетарианцем: ешьте любые овощи, рис, макароны, фасоль, зеленый горошек.

Болит спина? Смешайте 1 чайн. ложку лаврового листа с 2 ст. ложками сливочного масла, подогрейте и растирайте спину.

ЛЕВ Не пытайтесь объять необъятное, определите главное и второстепенное, чтобы не тратить силы зря. А если что-то не успеете сделать — не беда! Берегите суставы от переохлаждения, особенно если мучаетесь ревматизмом. На всякий случай хороший рецепт: купите в аптеке по 2 флакона спиртовой настойки перца жгучего и валерианы, смешайте, перелейте в бутылку из темного стекла. Как только боль прихватит, 2-3 минуты втирайте смесь в больное место, укутайтесь — и в постель.

ДЕВА Кто бы из ваших тайных недоброжелателей ни ставил вам палки в колеса, удача все равно будет на вашей стороне. Воспользуйтесь этой возможностью! Вам не будет страшен весенний авитаминоз, если ежедневно съедать по 5 штук сушеной кураги. Она в 5 раз калорийнее свежих абрикосов, и у вас будет столько сил, что удастся горы свернуть. Кроме того, в кураге много калия, а значит, сердечко вам скажет спасибо.

ВЕСЫ Вы активны и уверены в себе, но не забывайте прислушиваться к окружающим. Возможно, их советы заставят вас изменить свои планы. Желудок может стать слабым местом даже у здоровых Весов: погрешности в питании вызовут изжогу. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, добавьте в стакан воды 1 ст. ложку лимонного сока, пейте мелкими глотками 2 раза в день по половине стакана. Натощак по утрам ешьте овсяную кашу на воде.

СКОРПИОН В ближайшие две недели вы будете «и швец, и жнец, и на дуде игрец». Вам выпадет много возможностей блеснуть своими талантами. Для профилактики приступов гипертонии ежедневно по утрам съедайте по 1 чайн. ложке меда, настоянного на изюме. Пропустите через мясорубку 300 г изюма, добавьте 300 г меда. Оставьте на сутки в темном месте — лекарство готово.

СТРЕЛЕЦ Цепочка счастливых случайностей и удачных совпадений приведет вас туда, куда вы безуспешно пытались прийти раньше. Ну что ж, бывает и так. Помогите своей поджелудочной железе — ешьте по утрам гречку с кефиром. С вечера 1-2 ст. ложки перемолотой в кофемолке гречневой крупы залейте стаканом кефира, утром размешайте и съешьте вместо завтрака.

От кашля 1 ст. ложку семян кориандра залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, охладите и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

КОЗЕРОГ Не цепляйтесь за старое, пора расчистить место новому! Можно сделать дома генеральную уборку, выбросить ненужный хлам и избавиться от надоевших проблем. Берегите от перенапряжения спину — не поднимайте тяжести. При обострении радикулита хорошо помогает такой способ: больное место намажьте медом, накройте хлопчатобумажной салфеткой, сверху утеплите и держите компресс час-полтора.

ВОДОЛЕЙ Жизнь в очередной раз найдет чем вас удивить. Будьте наготове и не отвергайте с порога неожиданные предложения. Чтобы проблемы с кишечником не испортили настроение, по утрам, не вставая с постели, делайте массаж: круговыми движениями поглаживайте живот по часовой стрелке. А чтобы улучшить работу кишечника, выпивайте до завтрака стакан теплой воды.

РЫБЫ «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». Обходные пути быстрее приведут вас к цели. Смело берите на себя роль лидера — и успех не заставит себя долго ждать. Со здоровьем все хорошо: никаких эпидемий, а если вдруг потечет из носа, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных в пропорции 1:1.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- **Самые лучшие рецепты народной медицины** РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ.
- **Ищем причину** ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ БОЛИТ ЖЕЛУДОК.
- **Сам себе диагност** КАКИЕ БОЛЕЗНИ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ.
- **Семейные проблемы** ЗАПАХ ЖЕНСКИХ СЛЁЗ УБИВАЕТ У МУЖЧИН ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ.

Ухоженные стопы и никакого запаха...

В норме стопы не должны издавать никакого резкого запаха. К сожалению, многие люди каждый день сталкиваются с обратной проблемой – неприятный запах ног. Да, их нужно мыть каждый день, но это правило вы и так усвоили. А вот что делать для того, чтобы запах ног исчез, ещё не знаете...

Натуральный гигиенический уход за стопами **ЧИСТОСТОП** работает с причиной проблемы. Он блокирует размножение бактерий и микроорганизмов, включая грибок, а также контролирует баланс микрофлоры на поверхности кожи в течение всего дня. Именно такой подход обеспечивает стабильное отсутствие неприятного запаха.

Кроме того, ухаживающий состав средства *(экстракты черного ореха и семян грейпфрута, масло эвкалипта и пачули, кора дуба и чабрец, монарда и др.)* очень бережно относится к наружному покрову и предотвращает покраснение, сухость, хорошо увлажняет и питает кожу.

ЧИСТОСТОП УСТРАНЯЕТ ЗАПАХ НОГ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ПРИЧИНЫ ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ

Немаловажно то, что **ЧИСТОСТОП** быстро впитывается и не создаёт плёнки, благодаря чему потовые железы остаются открытыми, а кожа сохраняет способность к дыханию.

ЧИСТОСТОП обладает рядом ценных характеристик: антисептическая обработка и длительное противовоспалительное действие, борьба с грибковой инфекцией и заживление микротрещин кожи, контроль потоотделения и показателей общей бактериальной флоры.

Полноценный уход за стопами **ЧИСТОСТОП** навсегда изменит ваше отношение к проблеме запаха ног, который вас больше не посмеет беспокоить.

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной).
www.riapanda.ru

Реклама. Противопоказания проконсультируйтесь с врачом

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-58-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-11485 от 10.02.2000г. Свободная цена. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 182377 экз. Заказ 246. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 4.03.2015 г. Подписано в печать 3.03.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 227067 экз.

12+